مهارات
التفوق الدراسي



بسم الـلـه الرحمن الرحيم

مهارات

التفوق الدراسي

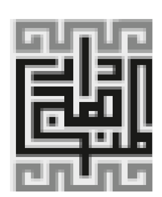
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
2013/3/872

مهارات
التفوق الدراسي

تأليف
المدرب المحترف
محمود البلوشي

الطبعة الأولى

1434 هـــ - 2014 م



دار المناهج للنشر والتوزيع
عمان، شارع الملك حسني، بناية الشركة المتحدة للتأمين
هاتف: 4650624 فاكس 96264650664+
ص.ب 215308 عمان 11122 الأردن

Dar Al – Manahej
Publishers & Distributor
Amman – King Hussein St.
Tel 4650624 Fax +96264650664
P.O.Box: 215308 Amman 11122 Jordan
e-mail: daralmanahej@gmail.com

الإخراج والإشراف الفني وتصميم الغلاف محمد أيوب

المحتويات

أهدي هذا الكتاب

* إلى أمي الحبيبة التي علمتني حب العلم حفظها اللـه من كل شر .

* إلى والدي الذي علمني حب الناس والكرم حفظه اللـه من كل شر .

* إلى أخي بدر وعيسى وسيف وإلى أختي منى ومنيرة وسارة وعايـدة وحنيفـة الـذين دعمـوني في مسيرتي العلمية .

* إلى زوجتي الغالية والحبيبة واشكرها على صبرها وتضحيتها من أجلي .

* إلى كل طلابي وطالبتي في الخليج والوطن العربي وكل من يسعى نحو التفوق والنجاح .

محمود البلوشي

الحمدلله فاتحة كل خير وتمام كـل نعمـة والصـلاة والسـلام عـلى مصـدر الهـدى والحكمـة سيدنا ونبينا محمد نبي الرحمة... .

أخط كلماتي على صفحات سطرها زوجي بكل احساسه وما أتاه اللـه من علـم لينفـع بـه الناس، وأهنئ أخواني وأخواتي الذين اقتنوا هذا الكتاب حيث سيستفدون منه كثيرا في دراسـتهم ومذكراتهم وامتحاناتهم وأشاركه هذه المشاعر وهذا الجهد الذي بذله ليخرج هذا الكتاب ليلتقي بكم بروحه وأفكاره وعلمه على صفحات قرطاس كله حب وتقدير لذوات سمت وأرتقـت وعـن العلم بحثت لذات محمود البلوشي .ولقد أجاد محمود البلوشي في تأليف هـذا الكتـاب ، وجعـل ربي كل جهوده وعلمه خالصا لوجهه الكريم في ميزان حسناته وسخره لخدمة هذه الأمة ونفع به وبعلمه وزاده علما ورفعة . وللقراء الكرام دعوة مثيلة ،وفقكم اللـه تعالى وسدد خطاكم.

أ. نعيمة البلوشي

المقدمة

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على رسول الله .. اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا ، وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا .. رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري واحلل عقدة من لساني يفقهوا قولي .

- قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه).

وقال عليه الصلاة والسلام : (المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير).

- التفوق لا يأتي بالراحة والكسل والنوم والأحلام إنما بالاجتهاد وبذل الأسباب ، وقبل ذلك كله التوكل على الله.

- فكر في النجاح والتفوق والتميز في الدراسة وفي الحياة مع المحاولة والمثابرة والصبر ، وعلى قدر الجهد والاجتهاد تجني الثمار ، وتقرب إلى الله بالطاعات ليحفظك (احفظ الله يحفظك) ، ولا تنس أن تشكر الله دائما "ولئن شكرتم لأزيدنكم".

- ثق بنفسك وتفاءل (الثقة والتفاؤل)
- عليك بالصبر والإصرار والاستمرار في الاجتهاد.
- اعلم أن لكل مجتهد نصيبا.

- على قدر أهل العزم تأتي العزائم وتأتي على قدر الكرام المكارم

- ومن لم يذق مر التعلم ســـــاعة * تجرع كأس الجهل طول حياته

- من كانت بدايته محـــــــرقة ، كانت نهايته مشرقة.

- كن طموحا للمعالي دائما فلا مكان في هذا العالم لليائسين والكسالى.

الفصل الأول

النجاح والتفوق في الحياة



الفصل الأول

النجاح والتفوق في الحياة

أساس النجاح فى حياتك ومع أسرتك ومع أصحابك ومع الناس ومع أساتذتك : احترامك لنفسك ، وليس المعنى أن غيرنا غير محترم ! أقصد (باحترام النفس) استخدامك لقدراتك الهائلة فى داخلك، أنت فيك كنوزمتنوعة ، هناك مارد عملاق عبقرى ، أنت تحبسه داخل جسدك ، اطلق سراحه ، اعطه حريته لينطلق .

- نعم نعم نعم أسمعك تقول : كيف أطلقه ؟ كيف أستخدم قدراتى ؟ إذن أنت ناجح بعرضك لهذا السؤال ! والإجابة فى شىء واحد حتى لا نعقد الأمور : إنه فى تدريب النفس عمليا وليس بالأحلام ، إنه فى عدم توقع الأسوأ دائما ، امسح نظارتك ، امح الغمامة أمام عينيك ، والله الجو جميل وصحو ورايق وآخر روقان !!
- المطلوب فقط منك عزيمة وعزم وإرادة ! ابعد عما يقلل من عزيمتك ويجعلك محبطا ، افتح خيالك للمستقبل واحلم بغد جميل ، نعم هناك سلبيات وعيوب وأخطاء ولكن العاقل لا يقف عندها بل لينطلق منها ، اجعلها نقطة البداية وخذ بكل أسباب النجاح .

ارض بواقعك مهما كان فهو أحسن واقع وأجمل حياة ، اجعل الرضا بداية التحسين ، فالتذمر والشكوى نهاية ودمار .

كأنك تقول : هل تشجيعى لنفسى واعتدادى واعتزازى بها يناقض تهذيبها وتربيتها ؟ سؤال جميل فعلا ولذلك هناك فرق كبير بين الاعداد بالنفس الذى يشجعها على النجاح والرقى وبين الغرور والتعالى على الآخرين !!

ولذلك فما أحلى الصدق الداخلى والصفاء والصراحة والنزاهة ، هنالك اطمئن تماما أنك بعيد جدا عن الغرور !! .

لن تنجح فى الحياة ، ولن تقدر نفسك ، إلا إذا كنت سيد نفسك ، بمعنى أنك لست أسيرا لها ، أو أسيرا لشهوة ، أو لنزوة ، أو لهوى ،أو لمصلحة ، ومع إن بعض الشباب يقول : (عادى) ، (أيش اللى حصل) ، (أنا شاب ومن حقي أن أتمتع) ، أولا نحن متفقون معهم تماما ، بل حديثى مع الشباب أصلا ليتمتع وهذا حق الشباب ! ولكن المتعة التى تترك ألما ومعاناة ليست متعة ، المتعة الحقيقية هى التى تترك فى نفسك أثرا جميلا ، وراحة ونشوة ، ولذلك فالاستخفاف بذلك جريمة منك فى حقك ، وليست طريقا للحصول على حقك.

وأحب أن أخبرك عن سر يجعلك سيد نفسك وصاحب قرارك : الايمان باللـه هو أساس النجاح وهوالذى يجعلك تحب النجاح وبذلك تفتح الباب بيدك ، ومن دخل من باب النجاح فكل طريقه نجاح .

لا تنتظر من أحد أن يدربك ، أو يعلمك ، أو يرشدك ، أو يبصرك بعيوبك ، أويدلك على النجاح ، أو يرفع من سقطتك لا سمح اللـه ، أو ينتشلك عند الخطأ ومن منا لا يخطىء ؟ !!!

وليس معنى ذلك أن أحدنا يتمادى فى خطئه ويستمر فى عيبه !!المعنى أن من يدرى بك هو أنت ، ومن يدلك على النجاح هو أنت ، فدرب نفسك بنفسك تنجح إن شاء اللـه .

وذلك فى كل الأحوال : فى الرخاء والشدة ، فى القوة الضعف ، أمام معارك الحياة ، فأنت محارب قوى ، واجه واصمد ، وثابر واصبر ، وبإذن اللـه ستنجح ، ففيك أربعة أسلحة على العاقل منا أن يستخدمها لأنها مخبأة فلا يكتشفها إلا القليل منا :

أول سلاح : الحسم : خذ قرارك ولا تتردد أبدا .

ثانى سلاح : كرامتك : حافظ عليها دائما فهى عزتك وقوتك .

ثالث سلاح : الثوابت : تمسك بها ولا تتخلى عنها أبدا فالمبادىء لا تموت .

رابع سلاح : الاستقلالية : تشبث بها وتمسك بها ، فأنت شخصية متفردة .

وبذلك تكون بإذن الـلـه من عباقرة الناجحين .



طلب العلم

قال تعالى" اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ (1) خَلَقَ الإِنسَانَ مِنْ عَلَقٍ (2) اقْرَأْ وَرَبُّكَ الأَكْـرَمُ (3) الَّـذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ (4) عَلَّمَ الإِنسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ (5) "

(العلق 1 -5)،

و: "ن وَالْقَلَمِ وَمَا يَسْطُرُونَ " (ن 1)

و " وَعَلَّمَ آدَمَ الأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلاء إِنْ كُنتُمْ صَـادِقِينَ (31) قَالُوا سُبْحَانَكَ لا عِلْمَ لَنَا إِلاَّ مَا عَلَّمْتَنَـا إِنَّـكَ أَنْـتَ الْعَلِـيمُ الْحَكِـيمُ (32) قَـالَ يَـا آدَمُ أَنْبِـئْهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُـلْ لَكُـمْ إِنِّي أَعْلَـمُ غَيْـبَ السَّـمَوَاتِ وَالأَرْضِ وَأَعْلَـمُ مَـا تُبْدُونَ وَمَا كُنتُمْ تَكْتُمُونَ (33) البقرة 31 -33)،

و "الرَّحْمَنُ (1) عَلَّمَ الْقُرْآنَ (2) خَلَقَ الإِنسَانَ (3) عَلَّمَهُ الْبَيَانَ (4)" (الرحمن 1-4)،

و " شَهِدَ اللـهُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ وَالْمَلائِكَةُ وَأُوْلُوا الْعِلْمِ قَائِماً بِالْقِسْطِ لا إِلَهَ إِلاَّ هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِـيمُ " (آل عمران 18)،

و" يَرْفَعْ اللـهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللـهُ بِمَا تَعْمَلُـونَ خَبِـيرٌ "(المجادلـة 8)،

و" وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا"(طه114)،

و" إِنَّمَا يَخْشَى اللـهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ " (فاطر 28)،

و" قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لاَ يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُوْلُوا الأَلْبَابِ "(الزمر9)،

و" فَلاَ تَكُونَنَّ مِنَ الجَاهِلِينَ "(الأنعام35)،و" قَالَ أَعُوذُ بِاللـهِ أَنْ أَكُونَ مِنَ الجَاهِلِينَ "(البقرة67)، و" إِنِّي أَعِظُكَ أَن تَكُونَ مِنَ الجَاهِلِينَ "(46هود)، و" فَاسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لاَ تَعْلَمُونَ "(النحل43).

من السنة :

-قال رسول اللـه-صلى اللـه عليه وسلم-:

"طلب العلم فريضة على كل مسلم" (رواه ابن ماجة1-81).

-قال صلى اللـه عليه وسلم: " من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل اللـه له به طريقاً إلى الجنة" رواه مسلم.

- قال صلى اللـه عليه وسلم: " إذا مات الإنسان انقطع عمله إلا من ثلاث، صدقة جارية، أو علم ينتفع به ، أو ولد صالح يدعو له" رواه مسلم.

- قال صلى اللـه عليه وسلم: " من جاءه الموت وهو يطلب العلم ليحيى به الإسلام فبينه وبين الأنبياء فى الجنة درجة واحدة" رواه الدرامي وابن السني.

-عن أنس بن مالك رضي اللـه عنه عن رسول اللـه صلى اللـه عليه وسلم قال : " من خرج في طلب العلم كان فى سبيل اللـه حتى يرجع " أخرجه الترمذي وحسنه.

- قال صلى اللـه عليه وسلم :"إن طالب العلم تحفه الملائكة بأجنحتها" رواه أحمد.

- قال صلى اللـه عليه وسلم: " يا أبا ذر لأن تغدو فتعلم آية من كتاب اللـه خير لك أن تصلي مائة ركعة؛ ولأن تغدو فتعلم باباً من العلم عمل به أو لم يعمل به خير لك من أن تصلى ألف ركعة " رواه البزار.

"إنَّ الدنيا ملعونةٌ، ملعونٌ ما فيها، إلا ذكرَ اللـهِ وما والاه وعالمًا أو متعلمًا" (حسن، الجامع الصغير 1967).

من الأقوال المأثورة

(الإمام علي بن أبي طالب رضى اللـه عنه).

-" ما أتى اللـه تعالى عالماً إلا أخذ عليه الميثاق أن لا يكتمه وما أخذ اللـه على الجهال أن يتعلموا حتى أخذ على العلماء أن يعلّموا ". الإمام على بن أبي طالب) .

-"ما مات من أحيا علما، ولا افتقر من ملك فهما" (الإمام على بن أبي طالب).

-" لابد لي في درب الحياة أن أجد بين كل اثنين معلماً " (كونفشيوس).

-" من كان لي معلماً يوماً، غدا لى صديقاً دوماً" (حكمة صينية).

-" جمال الطير فى ريشه، وجمال الرجل في علمه " (حكمة صينية).

-"ذا علمت ولدا فقد علمت فرداً، وإذا علمت بنتاً فقد علمت أمة" الإمام ابن باديس.

-" العلم أرفع النسب العمل أرفع الحسب" (شامفور).

-"ذوو العلم الواسع هم من يرصفون هيكل المجد" (شامفور).

-" الروح عماد الدين، والعلم عماد الروح، والبيان عماد العلم"(ابن التوءم).

-"أعز الأشياء في زماننا شيئان: عالم يعمل بعلمه، وعارف ينطق عن حقيقة" (أبو الحسن الثوري).

-"يا جاهل العلم تعلم العلم ؛ فإن قلباً ليس فيه شوق للعلم كالبيت الخراب الذى لا عامر فيه" (أبو ذر الغفارى).

-"الجاهل صغير وإن كان شيخاً، والعالم كبير ولو كان حدثاً"على بن أبي طالب.

-"من لم يصبر على تعلم العلم، صبر على شقاء الجهل" (سقراط).

-"كل وعاء يضيق بما جعل فيه إلا وعاء العلم فإنه يتسع" على بن أبي طالب.

-"كونوا للعلم رعاة ولا تكونوا له رواة" (عبد اللـه بن مسعود).

-"العلــم بغــير إيمــان ضرب مــن الــنقص المعيــب، أمــا الإيمــان بغــير علــم فمهزلــة لا تطاق"(ديستوفسكي).

- " إن استطعت فكن عالماً فإن لم تستطع فكن متعلماً، فإن لم تستطع فأحبهم (العلماء)، فإن لم تستطع فلا تبغضهم" (الخليفة عمر بن عبد العزيز).

-" تعلموا العلم؛ فإنه زين للفتـى، وعـون للفقـير، لا أقـول إنـه يطلـب بـه، ولكنـه يـدعو إلى القناعة" (الخليفة عمر بن عبد العزيز).

-" إن العلم والعمل قريبان، لكن كن عالما بالـلـه عاملاً له فإن أقواماً علموا ولم يعملوا فكـان علمهم عليهم وبالاً " (الخليفة عمر بن عبد العزيز).

-" قم للمعلم وفه التبجيلا كاد المعلم أن يكون رسولا " (أحمد شوقي).

-" العلم كنز فلا تفنى ذخائره والمرء ما زاد علماً زاد بالرتب "الشافعي.

-"ذو العلم يشقى فى النعيم بعقله وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم" أبو الطيب المتنبي.

-"يا بنى عليك بمجالسة العلماء ، واسمع كلام الحكماء، فإن الـلـه ليحيى القلـب الميـت بنـور الحكمة، كما يحيى الأرض الميتة بوابل المطر" (لقمان الحكيم).

-"من الحكمة ألا تقرب النهر حتى تتعلم السباحة" (هـ . ج . بوهين) .

-أول العلم الصمت والثاني الاستماع والثالث الحفظ والرابع العمل والخامس نشره وإذا نظرنا للصمت كشرط لازم للاستماع صح القول بأن أول العلم الصمت" الأصمعي.

-" طبيعة الإسلام تفرض عـلى الأمـة التـى تعتنقـه أن تكـون أمـة متعلمـة ترتفـع فيهـا نسـبة المثقفين، وتهبط فيها أو تنعدم نسبة الجاهلين" (الشيخ محمد الغزالي) .

-"يجب أن يكون التعليم كالماء والهواء، حق لكل مواطن"(أ.د./طه حسين).

-" لكل شيء آفة ، وآفة العلم نسيانه" (الخليفة عثمان بن عفان رضي الـلـه عنه) .

-"الملوك حكام على الناس، والعلماء حكام على الملوك"(محمد زكي عبد القادر).

-" أعمل بعلمي وإن قصرت في عملي ينفعك علمي ولا يضررك تقصيري" (الخليل بن أحمد الفراهيدي).

-" لولا العلماء لصار الناس مثل البهائم " (الحسن البصري) .

- " اللذات كلها بين حسي وعقلى فنهاية اللذات الحسية وأعلاها النكاح ونهاية اللذات العقلية وأعلاها العلم فمن حصلت له الغايتان فقد قال النهاية" (ابن الجوزي).

- نار الصبر على العلم ولا جنة الجهل.

– العلم ثلاثة أشبار فمن دخل فى الشبر الأول تكبر ومن دخل فى الشبر الثانى تواضع ومن دخل فى الشبر الثالث علم أنه لا يعلم .

سلم التعارف

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1

أولا في هذا الموضوع لابد نتحدث عن موضوع التعارف .أي مع من أصاحب ؟ وكيف اطور نفسي ؟ وكيف استفيد من اصحاب الخبرة ؟ وكيف التفوق دراسيا؟ وكيف أكتسب مهارات وقدرات من الاخرين ؟

لابد عزيزي القارئ ان تختار لك شخصية مثالية في السلم لكي تتعلم منه لنفترض انك تريد ان تكون أحد التجار في مجال معين وانت لديك خبرة قليلة في إدارة المشاريع والتجارة لنفترض انك في السلم رقم (4) ..سؤال يطرح نفسه من تختار ان تكتسب الخبرة منه هل هم اصحاب الخبرة والتجار المعروفين في نفس المجال اي في السلم رقم (7) أو رقم (8) الى الاعلى أو من الاشخاص هم اقل منك خبرة او مستوى في التجارة اي في السلم رقم (3) او رقم (2) ؟

بالطبع تختار من هم اعلى منك خبرة في المجال التي ترغب فيه لكي تكتسب تجارب وخبرات جديدة وتتعلم من اخطائهم لكي ترتقي وتكتسب نفس الخبرات أما الذين هم

أقل درجة في السلم غير ممكن ان تكتسب خبرة جديدة منهم لانك انت اعلى منهم في الخبرات والتجارة وليس معنى ذلك ان نبتعد من اولئك الذين اهم اقل خبرة او تجارب بالعكس أجعلهم يتأثرون بك ويتعلمون منك ..ولا تنسى ان تجعل شعارك دوما (اذا تريد ان تنجح نجح غيرك) وفي بعض الاوقات نحتاج اولئك الاشخاص من هم أقل في السلم لربما نستفيد من أفكارهم .

ولا تنسى عزيزي الطالب اذا كنت تريد تتفوق دراسيا او تتفوق في مادة معينة لابد ان تضع نفسك في اي مستوى من بين الطلاب الصف او المدرسة من ثم تثابر وتجد اشخاص من هم اعلى مستوى في السلم الدراسي وتتعلم منهم طريقة المذاكرة وطريقة التحضير او طريقة تقسيم الوقت ولا اعني ابد استنقاص في قدراتك او مكانتك والطالب لابد ان يكون في محل الثقة في قدراته ويتعلم من أخطاء الاخرين وأخطاءه وأيضا يتعلم من تجاربهم.

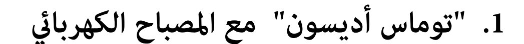


وبالعادة لو نلاحظ في المدرسة ان الطلاب المتفوقين دراسيا يجتمعون دوما مع بعض اثناء الفسحة ام الطلاب المشاكسين ايضا نراهم دوما مع نفس الفئة المشاكسه.والان الخيار بيدك يا عزيزي الطالب اما ان تصبح في اعلى المراتب ام في ادنى المراتب اي انت كما تريد ان تصبح في اي مجال او كسب خبرات في المجال الذي ترغب به .

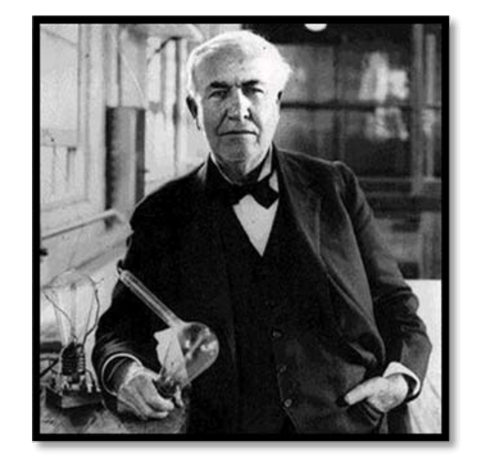
نصيحة كن ساحب لأصحابك ولاتكن مسحوب إليهم ..أي قم بتأثير الاخرين إليك ولا تتأثر بهم من هم أقل مستوى في الدراسة او مجال معين .وكما قلنا ان التعارف يكسبك خبرات جديدة من الاخرين .

قصص النجاح

فبين أيدينا قصص واقعة لمشاهير بلغوا شأواً في حياتهم ونأخذ جولة خاصه في قصص الناجحين وكيف تعلموا من تجاربهم ، والجين مجاهل تخطوها بإرادتهم وتفانيهم وبإيمانهم بدورهم الانساني ، وبأفكارهم الخلاقة ،وكيف نحن ممكن نتعلم من قصص الكفاح والتفوق في الحياة بشتى الميادين ،وادعوك عزيزي القارئ ان تتمعن في الدروس المستفادة من القصص وان نتعلم منها في حياتنا الان .



1. "توماس أديسون" مع المصباح الكهربائي



ولد توماس أديسون سنة 1847 في مدينة بولاية أوهايو الأمريكية ولم يتعلم في مدارسها الابتدائية إلا ثلاثة أشهر فقد وجده ناظر المدرسة طفلا بليدا متخلفا عقليا!! فتم طرده من المدرسة ولم يسمح له بمواصلة الدراسة فيه ا!! إن هذا الطفل البليد الذي حكم عليه التفكير المدرسي بالبلادة والعجز والتخلف قد سجل (10093) براءة اختراع ومازال هذا الرقم هو الرقم القياسي المسجّل لدى مكتب براءات الإختراع في الولايات المتحدة الأمريكية.

حين حرمته المدرسة من مواصلة التعليم أدركت أمه أن حكم المدرسة على ابنها كان حكما جائرا وخاطئا فعلمته بالمنزل فأظهر شغفا شديدا بالمعرفة وأبدى نضجا واضحا. أديسون كان أكثر نضجا وأنفذ بصيرة من المدرسة بمديرها ومعلميها الذين ضاقوا بكثرة أسئلته فاستنتجوا بأن كثرة الأسئلة دليل على قصور الفهم وأنه برهان على الغباء رغم أن

العكس هو الصحيح فكثرة الأسئلة تدل على يقظة العقل واستقلال التفكير، ولقد كادت تجاربه في مجال الكيمياء أن تذهب بحياته فقد اشتعل المختبر وهو غارق فيه وكادت النيران أن تلتهمه وانتهت هذه الواقعة بإصابته بشيء من الصمم.

يعد "توماس أديسون" من أهم العلماء في تاريخ الإنسانية وله براءات اختراع كثيرة وذات أهمية وفضل على الحضارة الانسانية ، وما وصل إلى هذه المرتبة إلا وقد مر بسلسلة مريعة من الفشل ، ففيما يخص المصباح الكهربائي فقد حاول وحاول "توماس أديسون" وأجرى العديد العديد من التجارب ، وتكررت تجاربه الفاشلة حتى وصلت إلى آلاف التجارب ، وقد سأله أحدهم في حديث مع وسائل الإعلام قائلاً : سيد أديسون ، لقد فشلت آلاف المرات ، إنك فاشل عالمي، فلماذا لا تتوقف عن هذه التجارب الفاشلة ؟ فأجابه توماس أديسون قائلاً : الفاشلون هم أناس لم يعرفوا كم كانوا قريبين من النجاح حينما توقفوا . فنأخذ من هذا القول أن كل فاشل كان سيكون ناجحاً لو لم يتوقف

كان اختراع الحاكي (المسجل)هو أول اختراع يحصل على براءة اختراعه وقد باعه بمبلغ أربعين ألف دولار وهو مبلغ ضخم في ذلك الوقت وبذلك ودّع أيام الجوع واستغنى عن النوم في الأمكنة الخلفية القذرة واستطاع أن يتفرغ للاختراع وأن ينشئ معملا كبيرا في نيويورك كان فاتحة المعامل والمختبرات للشركات والمصانع في العالم..

وكان جراهام بل قد توصل إلى إمكانية نقل الكلام بواسطة التيار الكهربائي لكنه لم يتمكن من اختراع جهاز يمكن من تحويل هذا الاكتشاف الهام إلى هاتف يتيح الاستخدام على نطاق تجاري فطلبت شركة وسترن يونيون من أديسون أن يحاول صناعة هاتف قابل للإستعمال العام وبعد بضعة أشهر تمكن أديسون من تسجيل هذا الإختراع وباعه على الشركة المذكورة بمبلغ مائة ألف دولار وكانت الشركة تريد أن تدفع له المبلغ كاملا مرة واحدة لكنه طلب منها أن تدفع له القيمة أقساطا موزعة على سبعة عشر عاما ليضمن راحة البال خلال هذه السنوات لأنه خشي أن يغامر بالمبلغ في مشاريع خاسرة كما أنه أراد أن يؤمن مستقبله بهذه الطريقة..

ورغم أنه سجل أكثر من ألف اختراع وهو رقم قياسي لم يسجله أحد قبله ولا بعده، إلا أن الفتح الأكبر كان اختراعه المصباح الكهربائي وإقدامه على إنشاء محطة لتوليد

الكهرباء وإقامة شبكة لتوزيعه على المنازل والمحلات، فلقد كان الناس في كل الدنيا منذ وجودهم على هذه الأرض يعيشون ليلا في ظلام حالك وبهذا الإختراع تحولت المدن والبيوت والمحلات إلى أنوار ساطعة، كان توماس أديسون سابقا لعصره لذلك لقي الكثير من السخرية حين أعلن بداية عصر الكهرباء وانتهاء عصر الأتاريك والسرج والظلام.

إن قصة توماس أديسون تعتبر من أروع القصص العصامية الكفاحية، وفيها دروس باهرة ودلالات كبيرة تبرهن على أن الإنسان النبيه إذا توقد اهتمامه فإنه قادر على تعليم نفسه بنفسه والوصول إلى أرفع الذرى في العلم والابتكار.

وقد فسر أديسون سر نجاحه (بأن اثنان بالمائة من وحي الإلهام وثمان وتسعين بالمائة جهد واجتهاد)لذا استحق أن يسجل اسمه كواحد من أبرز الخالدين في التاريخ فقط لأنه لم يستسلم لليأس يوما!!، ولم ينزو بكل تشاؤم في دهاليز الظلام ليبتعد عن أعين الفضوليين التي كانت تتفرس بشكل رأسه الغريب ولم يتوقف طويلا عند نعتهم له بالمتخلف البليد، ولأنه تحدى اليأس فقد استحق ما وصل إليه بجدارة.

فهل نتعلم شيئا من قصة هذا المخترع الذي لم يحن رأسه لأعاصير اليأس القاتلة رغم اشتداد رياحها في سماء حياته أحيانا كثيرة فالمثابرة أساس به تدرك مبتغاك ، والتواني مما يبعدك عنه فاحذره

وَلا أَدرك الحاجاتِ مِثلُ مثابِر

وَلا عاق مَنها النَجح مِثل ثَوانِ

وثمة مقولة صينية تقول : حينما يغلق أمامك باب الأمل لا تتوقف لتبكي أمامه طويلا ؛ لأنه في هذه اللحظة انفتح خلفك ألف باب ينتظرون أن تلتفت لهم .





2. هوندا السيمفونية اليابانية

ولد " سويشيروا هوندا " في 17 من نـوفمبر 1906، في بلدة صغيرة تحمل حاليا اسم " تنريـو شي " ، في اليابـان، وهـو شب كبير إخوته، والمساعد لوالده الحـداد الموهـوب، في محلـه لتصليح الدراجات الهوائية، وتصـليح كـل آلـة معدنيـة إن لـزم الأمر.

يمكن القول أن هوندا ورث عن أباه شغفه بكل مـا هـو ميكانيكي آلي، مما ساعده على أن يصنع لعبه بنفسه، لكن مساعدته لوالده، جعلتـه يحمـل لقـب "ذو الأنف المسود" بسبب فحم فرن الحداد .

كان موعد هوندا مع الحدث الذي غير مجرى حياته، حين شاهد لأول مرة في حياته سيارة تعمل بمحرك بخاري، تمر بالقرب منه، فلم يملـك حـين رآهـا لأول مـرة، إلا أن يقـع في غرامهـا، ولم يملك نفسه حين انطلق يجري في أثر السيارة، محاولا فهم كيـف تسـير هـذه السـيارة بـدون قـوة خارجية تحركها أو تدفعها أو تجرها ، بالطبع، لم يستطع هوندا اللحاق بهذه الأعجوبة، وفي عتمة الغبار الذي أثارته تلك السيارة المسرعة، وقف هوندا يلتقط أنفاسـه، لـيلاحظ بقعـة عجيبـة عـلى تراب الأرض، إنها قطرة من الوقود الذي تستعمله تلك السيارة، وسرعـان مـا انكـب هونـدا لـيملأ أنفه من رائحة هذه البقعة الغامضة ، أتم تعليمه الابتدائي وعمره 15 سنة، وارتحل سويشـيرو إلى العاصمة اليابانية طوكيو بحثا عن عمل أفضـل، حيـث عـثر بعـد قرابـة عـام عـلى وظيفـة " مـتعلم مبتدئ " في محل "آارت شوكاي" لتصليح سيارات، وهناك مكث قرابة سـت سـنوات ، عمـل فيهـا في مهنة ميكانيكي سيارات، لكن شغله لم يكن كشغل أي فرد ، إنه يتطلع لشيء يلوح في الأفق ، فحـاول

الاستفادة من هذه الفترة ، واستطاع خلالها تحويل محرك طائرة وقطع غيار متناثرة إلى سيارة سباق، وشارك في سباقات كثيرة كسائق، وكان عمره حين سابق لأول مرة 17 سنة .

في شهر أبريل من عام 1928، وعمره 22 سنة، وقف في وجهه أحد العوائق أمام فت ورشة خاصة به ، وكان موعد هوندا مع افتتاح ورشته لتصليح السيارات في بلدته ، بعدما اقترض المال اللازم لذلك، واستمر في حبه للسيارات والاختراعات، حيث تمكن من اختراع الإطار المعدني لعجلات السيارات، التي كانت خشبية في البداية.

كما استمر هوندا في حبه لقيادة السيارات في السباقات، حتى وقع له في عام1936 ، حادث سيارة خطير، جاء بمثابة النهاية لمستقبل هوندا كسائق سيارات سباق، حيث لزم الأمر فترة نقاهة قاربت العام، حتى تعافى هوندا من إصاباته مستمعا لنصيحة زوجته، قرر هوندا التخلي عن فكرة العودة لقيادة سيارات السباق، لكنه وجد الاكتفاء بتصليح السيارات غير كافيا أو ملبياً لكل مهاراته ؛ ولذا دخل غمار تصنيع الحلقات الدائرية للرأس المتحرك (المكبس) في غرف الاحتراق في المحرك البخاري .على أن هوندا سرعان ما اكتشف أنه بحاجة لمزيد من المعرفة والعلم في مجال صب المعادن حتى يجيد صنعته؛ ولهذا التحق بمدرسة للتقنية، وكان يطبق كل ما يدرسه في مصنعه، لكنه لم يهتم بدخول الاختبارات الدورية في المدرسة، فهدده القائمون على المدرسة، أنه ما لم يدخل هذه الاختبارات، فلن يحصل على شهادة التخرج، فما كان منه إلا التعليق بأن " تذكرة السينما ذات أهمية أكبر من هذه الشهادة"، فالأولى تضمن له دخول السينما ومشاهدة الفيلم، بينما الثانية لن تضمن له حصوله على وظيفة. في عام 1937 اخترع هوندا حلقة البستون الخاصة به.



كان السيد هوندا يصل الليل بالنهار في عام 1938 من أجل أن يخترع بستون ليبيعه إلى شركة تويوتا، وقد استثمر كل ماله في هذا المشروع، حتى إنه اضطر إلى رهن حُلي زوجته، تابعه الإخفاق ، فقد رفضت تويوتا قبول العينات الأولية من البستون الذي صممه، لم يوهنه الأمر ، ثابر وثابر واستلزم الأمر سنتين من التجارب حتى وافقت تويوتا على الشراء منه ، فأضاف هذا إلى انجازاته انجازاً آخر ، عاودته المصاعب والعوائق ، فهو يحتاج لكي يلبي الطلبيات الكبيرة لشركة تويوتا بناء مصنع كبير ، وكان العائق هنا أكبر ، هو على مستوى الوطن ؛ فالسلطات اليابانية كانت تستعد لخوض غمار الحرب العالمية الثانية ؛ ولذا منعت بيع اللإسمنت ، وقصرته فقط على الأغراض العسكرية .

الهدف : الحصول على الاسمنت

العائق : منع الدولة اليابانية بيعه ، إلا لأغراض عسكرية .

التفكير والتخطيط : ماذا يصنع هوندا للتغلب على حظر الأسمنت؟

الحل :

لقد تعلم هو ورجاله كيف يصنعون الاسمنت بأنفسهم، وشرعوا في بناء المصنع وبدأت طلبيات تويوتا في الزيادة ، حينما انضمت اليابان إلى الحرب العالمية الثانية، حصل هوندا على عقود لتصنيع المراوح المعدنية لموتورات الطائرات الحربية، والتي حلت محل المراوح الخشبية السابقة.

كلفت هذه الحرب هوندا خسارة عمالته من الذكور، فاستعاض هوندا بالنساء للعمل في مصانعه، لكن القصف الجوي من طائرات الحلفاء، دمر مصانعه مرتين، وفي كل مرة كان هوندا يسرع إلى أنقاض مصانعه ويشكر العدو الأمريكي الذي اضطرت طائراته إلى إلقاء الفوارغ من خزانات الوقود على الأرض، والذي استخدمها كمواد خام في مصانعه .

في النهاية، بسبب القصف وبسبب زلزال أرضي قوى، اضطر هوندا لبيع ما تبقى سليما من مصانعه إلى شركة تويوتا في عام 1945.

بعد الحرب، كان الوقود شحيحا للغاية وغاليا في اليابان، وكان الناس يبحثون عن وسائل انتقال رخيصة جدا، ولذا عمد هوندا لوضع محرك بخاري صغير على دراجاته الهوائية، وكم كانت سعادته حين وجد أن هناك طلباً كبيراًً جداً على منتجه هذا. حين استحال الحصول على الوقود، اخترع هوندا محركا يعمل على زيت النخيل، يخرج عادمه على هيئة دخان أبيض كثيف، ما دفع العاملين لتسمية هذا الطراز المدخنة.

عاد هوندا في عام 1946 ليؤسس مختبر هوندا التقني للأبحاث، من أجل وضع المحركات البخارية على الدرجات الهوائية، مستعينا بالوفير من بقايا ومخلفات الحرب، وسرعان ما راجت هذه الدراجات وانتشرت، حتى بدأ هوندا يصنع هذه المحركات في مصنعه، فحول اسم المختبر إلى " شركة هوندا لتصنيع المحركات" "هوندا موتور"

وصف العاملون في الشركة هوندا على أنه رجل يحب الاستماع إلى موظفيه، دائما ما يطرح السؤال: ما رأيك في سير الأمور في الشركة والمصنع، ماذا لديك من اقتراحات وأفكار، وهو كان ينصت ويستمع، ما شجع الجميع على التحدث معه وعرض أفكارهم عليه. على الجهة الأخرى، كان هوندا إذا غضب يرمي موظفيه بما يقع تحت يديه .

اعتمد تسويق هوندا لدراجاته البخارية على دراسة مزايا المنافسين عن قرب، ومن ثم تقديم ما هو أكثر منها، وعلى دخول سباقات الدراجات النارية الشهيرة، والفوز فيها، وحول دراجاته من متذيلة السباقات، إلى الحصول على المراكز الأولى، في عدة فئات من السباقات، ومع فوزه هذا، زادت مبيعاته وانتشر اسم هوندا، وسط أكثر من 200 شركة يابانية لتصنيع الدراجات البخارية .



أنتج هوندا في عام 1951 الدراجة البخارية ذات الشوطين والسعة الأصغر (98 س م) والتي سماها دريم - الفئة E والتي لاقت نجاحا باهرا بسبب إبداع هوندا في تصميم محركها. في عام 1952، قدم هوندا الفئة F من الدراجات والتي حصلت على 70% من إجمالي إنتاج اليابان من الدراجات البخارية في هذا العام، وما هي إلا برهة من الوقت حتى طرح هوندا شركته في البورصة وبدأ في تصدير دراجاته للعالم كله.

كانت هوندا في عام 1955 أكبر منتج للدراجات البخارية في اليابان، وفي عام 1958 كانت أول من يبيع أكثر من مليون دراجة بخارية في اليابان. في عام 1959 افتتح هوندا فرعه الأول في الولايات المتحدة الأمريكية. في بداية الستينات، أعلن هوندا عن عزمه دخول معترك تصميم وتصنيع السيارات، ومثلما فعل مع الدراجات، عمد هوندا لإشراك سياراته في السباقات، ومع فوزها في هذه، بدأت مبيعات سياراته في الزيادة.

لقد تعرض هوندا لعوائق كثيرة ، وسدت الطرق أمامه ، لكن لم يثنه أي من السدود والعوائق ، فمن بين ما تعرض له أن دراجات " هوندا" كانت رائجة في اليابان، لكنها حين دخلت السوق الأمريكية، خربت وعانت من انفجارات وتسربات وعدم رضا من المستخدمين والراكبين. لم يزعزعه ذلك ، فأعاد هوندا هذه الدراجات إلى اليابان، وعكف على دراستها، ليكتشف اختلاف أسلوب القيادة ما بين الراكب الياباني والأمريكي، فالأول وقور لا يحب السرعة، بينما الثاني يعيش من أجل السرعة العالية في القيادة، ولذا لم تتحمل الدراجات وانفجرت وسربت.

تجلت عبقرية هوندا مرة أخرى، حيث استطاع في وقت قصير معالجة مصادر الخلل، وغير من تصميم الدراجات لتناسب طريقة القيادة الأمريكية، وبعد سنوات قليلة، كانت دراجات هوندا تنافس على زعامة السوق الأمريكية.

تقاعد هوندا في عام 1973 وعمره 63 من رئاسته لشركته، بعد مرور ربع قرن منذ تأسيسه لها ، وقد أعلن وقتها عن إصرار" هوندا "على أن تكون شركة مفعمة بالشباب.

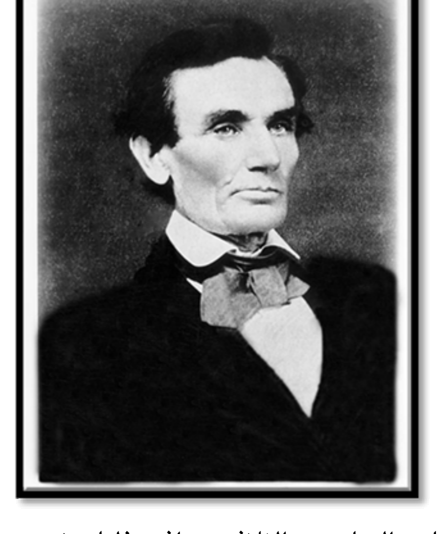
كرس هوندا بعد التقاعد حياته للخدمات العامة، وحصل على وسام رفيع من إمبراطور اليابان، وعلى تقدير خاص من صناعة السيارات الأمريكية.

في أغسطس من عام 1991، كنت جالساً في صالة أحد الفنادق أنتظر موعد المحاضرة لألتحق بها ، وكان عمري إحدى وعشرين سنة قرأت في الجريدة أن "هوندا" قد أسلم الروح عن 85عاما، وذلك في الخامس من أغسطس من عام 1991 .

لنا أن نتساءل كيف أقلم هوندا نفسه ، وكيف تعامل مع كل مشكلة ، وبتتبعه في مسيرته نجده أنه حين احتاج للتعلم، عاد للمدرسة وتعلم وتتلمذ، و حين مُنع منه الأسمنت، صنعه بنفسه، وحين تعرض مصنعه للقصف استفاد من هدايا الرئيس الأمريكي ترومان كمواد خام صنع منها منتجاته وحين شح الوقود، اعتمد على زيت النخيل كوقود .



3. براهام لينكولن " محرر العبيد "



حياة مليئة بالفشل ، حياة عبارة عن سلسلة من المحطات الفاشلة ، تعاقبت على هذا الرجل الذي لم يحنِ رقبته لهذه العوائق التي مر بها ، فلنا أن نتجول مع فشل هذا الرجل وصولاً إلى نجاحه الحقيقي الذي لولاه لما أتينا باسمه في هذا الحيز.

فشل ابراهام بالتجارة وعمره 24 سنة ، وتكرر الفشل مرة أخرى بالتجارة أيضا ، وقد خسر كل أمواله وعمره 31سنة ، لم تؤثر فيه موجات الفشل ، فحاول مرة ثانية وعمره آن ذاك 34 سنة ، تكرر الفشل وأصيب بانهيار عصبي في عامه السادس والثلاثين ، إثر ذلك غير مجاله واتجاهه ؛ فقد اتجه إلى المجال السياسي ، ففشل في الإنتخابات بدخول الكونجريس كعضو فيه وعمره 38 سنة ، ثم حاول وفشل مرة ثانية في أن يدخل الكونجرس وعمره 40 سنة ، فشل مرة ثالثة وعمره 42 سنة ، ثم فشل مرة رابعة وعمره 46 سنة ، ثم فشل مرة خامسة وعمره 48 سنة ، ثم فشل أن يكون نائب للرئيس وعمره 50 سنة ، ثم اختير رئيس للولايات المتحدة الأمريكية وعمره 52 سنة ، فانظر أخي القارئ إلى سلسلة الفشل والتتويج النهائي برآسة الولايات المتحدة الأمريكية النجاح الأكبر .



ما أعجب الإصرار على النجاح رغم الإخفاقات المتتالية التي تعرض لهـــا انه الانتـــصار على اليـــأس وتحويلـه من قوه سلبيه ضاغطة إلى قوه إيجابيـــة دافعة للأمـــام

4. بيل غيتس مؤسس ما يكروسوفت



يعتبر بيل غيتس مؤسس ما يكروسوفت من أشهر وأغنى الرجال في العالم وتعد شركته من أشهر الشركات في إنتاج برامج الكمبيوتر وكالعديد من الشركات تأسست مايكروسوفت من فكرة لكن هذه الفكرة كانت بمثابة حلم أو رؤية بعيدة المدى فقد كان الكمبيوتر غير معروف في أواسط السبعينات ، وقد ولد بيل غيتس في سياتل في الولايات المتحدة، من عائلة غنية ولكنه رفض أن يستخدم دولارا واحدا في بناء نفسه وإمبراطوريته وكان شغوفا بالرياضيات والعلوم ،أرسله أهله إلى مدرسة ليك سايد وكانت مدرسة خاصة بالذكور .

في عام 1968 اتخذت المدرسة قرارا غير مجرى حياة بيل غيتس البالغ من العمر حينها 13 عاما ، فقد تم جمع تبرعات خاصة من الأهالي وذلك لتتمكن المدرسة من شراء جهاز كمبيوتر مع برنامج معالج البيانات وقد كان ثلاثة من الطلاب الأكثر اهتماما به وهم بيل غيتس و ايفانس و بول ألن الذي كان أكبر من غيتس بسنتين وأسس معه بعد ذلك مايكروسوفت ، وكان الثلاثة يجلسون مسمرين أمام الكمبيوتر في أوقات فراغهم ، حتى أنهم أصبحوا يفهمون بالكمبيوتر أكثر من أساتذتهم مما سبب لهم مشكلات عدة مع الأساتذة ، وكانوا يهملون دراستهم بسبب هذه الآلة الجديدة.

انغمس بيل في عالم الكمبيوتر أكثر فأكثر ، وكان يعمل لساعات طويلة ويبدأ نهاره الساعة الرابعة فجرا ، وقد جاءت نقطة التحول لعصر الكمبيوتر الشخصي حين انكب بيل غيتس وزميله بول آلن لمد 8 أسابيع على تصميم برنامج basic فكان هذا الأمر نقطة تحول بالنسبة إلى عالم الكمبيوتر الشخصي ، وهو السبب الرئيسي لولادة شركةmicrosoft التي

كان شعارها : (اعمل بكد وجهد ، طور في منتجاتك ، واربح) قرر بيل غيتس وشريكه أن ينقلا مكاتب الشركة إلى مكان أكبر لاستيعاب العمل المتزايد ، وكان قدوة لكل الموظفين في العمل الجاد والمتواصل ، وكان يعتقد بأن أي صفقة أفضل من لا صفقة أبدا ، وكان يأكل البيتزا الباردة ويبقى طوال الليل في المكتب ، وكان عدد موظفي مايكروسوفت 13 موظفا عندما جمعت أول مليون دولار جمع بيل غيتس ثلاثين مبرمجا من أفضل المبرمجين وقضوا عامين ، مع عمل ساعات إضافية ، في محاولة لاختراع ويندوز ، النتائج كانت مخيبة للآمال !! ،لكنهم لم يستسلموا وهنا يكمن سر نجاحهم!!

ويندوز الذي بين أيدينا الآن استغرق اختراعه جهد عامين كاملين متواصلين من العمل الشاق ليل نهار وثلاثون مبرمجا بارعا ورغم الإخفاقات التي تعرض لها بيل غيتس ومجموعته إلا أنه لم ييأس ولو فعل واستسلم لما كنا الآن نحظى بهذا الإختراع المدهش الذي وفر علينا الكثير من الوقت والجهد.

بلغت ثروة بيل غيتس مايقرب من 46 مليار دولار ، ولا يزال ، وللسنة الثانية عشرة على التوالي يتصدر لائحة الرجال الأكثر ثراء في العالم.إذن بدأ غيتس من مجرد فكرة آمن بها ورغم توالي الصعوبات عليه إلا أنه لم ييأس ولم يتخلى عن فكرته التي ناضل بشدة لتحقيقها رغم كل العوائق!!



واعذرني أيها القارئ العزيز ليس القصد ان اطرح قصص الناجحين من الغرب فقط حتى ابين ان الغرب هم أفضل من العرب وانما اتوجه الان الى سرد بعض القصص الناجحين من العرب المسلمون الذين قادوا الامة ، وغيروا مجرى التاريخ .

5. الإمام العلامة عبد العزيز بن باز قائد الامة الاسلامية

دايما ما نقول ان الاعمى لابد ان نقوده الى بر الامان او مبتغاه ولا ننسى ان الإمام العلامة عبد العزيز بن باز أعمى ولكن قاد الامة الاسلامية .

الإمام العلامة عبد العزيز بن باز (1335 هـ - 1420هـ)



"إن الصبر ومرور الزمن الطويل، يصنعان من القوة أكثر مما يصنعه التهيج الغاضب " الملك فيصل بن عبد العزيز

الإمام العلامة الوالد، واحد عصره، وفريد زمانه، سماحة الشيخ عبد العزيز بن باز– رحمه الله - مفتي الديار السعودية وأحد أعلام علماء المسلمين في العصر الحديث، كان حجةً في رأيه، عذباً في حديثه، ليّن الجانب في معاملته، لا يخشى في الله لومة لائم، كانت وفاته خسارة حقيقية للمسلمين بصفة عامة وللسعوديين خاصة الذين اتخذوه أباً مربياً قبل أن يأخذوه عالماً ومفتياً...

ابن باز :ولد في ذي الحجة بمدينة الرياض، وكان بصيراً، ثم أصابه مرض في عينيه عام 1346 وضعف بصره، ثم فقده عام 1355 هـ..

حفظ القرآن الكريم قبل بلوغه، ثم جدّ في طلب العلم على العلماء في الرياض، اتّصف الشيخ عبد العزيز بلين الجانب وخفض الجناح من ناحية، والشجاعة الجرأة والجهر بالحق من ناحية أخرى، مع سكينة ووقار وسماحة وسعة صدر وحسن إصغاء..

وفي عام 1395 هجرية أصدر الملك خالد بن عبد العزيز- رحمه الـلـه -أمراً ملكيا بتعيين الشيخ ابن باز رئيساً عاما لإدارات البحوث العلمية والإفتاء بمرتبة وزير، وفي عام 1414 هجرية وبمقترح من الشيخ ابن باز صدر أمر ملكي من خادم الحرمين الشريفين الملك فهد –رحمه الـلـه- بإنشاء وزارة للشؤون الإسلامية وتعيين ابن باز مفتياً عاماً للديار السعودية ورئيسا لهيئة كبار العلماء، حيث ظل يشغل هذا المنصب إلى أن لقي ربه.

وقد عُرف ابن باز كمحدث وعَلَم من أعلام الإسلام في هذا الزمان، فقد برز في علوم الحديث بعد أن قرأ كتب السنة ووعاها، وباتت فتواه ومحاضراته ودروسه المكتوبة والحية وعبر برنامجه الشهير (نور على الدرب) الذي تبثه إذاعة القرآن الكريم بالمملكة العربية السعودية معيناً لا ينضب للباحثين عن الهداية والراغبين في الاستزادة من علوم الشرع في أنحاء المعمورة..

حاز الإمام- رحمه الـلـه -على جائزة الملك فيصل العالمية لخدمة الإسلام عام 1402 هـ وتبرع بقيمتها إلى دار الحديث؛ دعماً لطلاب الحديث ورعاية لهم، وهذا مما يدل على اهتمام الإمام البالغ بالحديث الشريف..

وفاته:

انتقل إلى رحمة الـلـه تعالى يوم الخميس 27 محرم عام 1420 هـ عن عمر يناهز التسعين عاماً، وصُلّي عليه بالحرم المكي الشريف يوم الجمعة 28 محرم، كما صُلّي عليه صلاة الغائب في جميع مساجد المملكة والعديد من المساجد في الدول العربية والإسلامية، وتم دفنه في مقبرة العدل بمكة المكرمة، رحم الـلـه شيخنا الجليل وأسكنه فسيح جناته من النبيين والصديقين والشهداء ..

6. محمد بن راشد ورؤية من القمر



حين يتحدث الناجحون فعلى الأجيال أن تستفيد من تجاربهم!!..

محمد بن راشد آل مكتوم ... يحدثكم عن هزيمة اليأس ومحاربة المستحيل ... فـ أنصتوا!!..

في العالم اليوم أربع مبان يمكن أحياناً رؤيتها من القمر الأول هو سور الصين العظيم والثاني سد هوفر الذي استكملت أميركا بناءه عام 1936. لو قلنا للناس عام 1977 إننا نريد أن ننضم إلى الصين وأميركا ونبني شيئاً يراه الإنسان من القمر لربما قالوا : احلموا يا عرب. لا يوجد أرخص من الكلام سوى الأحلام .

في عام 1979 استكملت دبي بناء ميناء جبل علي الذي يضم 67 رصيفاً وانضم إلى سور الصين العظيم وسد هوفر، وسينضم إلى هذه المباني الثلاثة أكبر مشروع إسكاني وسياحي في العالم هو مشروع جزر النخلة, وسوف يرى الناس إنجازنا من القمر!!..

بعض الناس لم يتوقع فقط فشلنا في مشروع تأسيس مدينة دبي للإنترنت والتكنولوجيا والإعلام بل استكثر علينا مجرد التفكير فيه (انتم عرب متخلفون لا عندكم إنترنت ولا تكنولوجيا ولستم مقراً إعلامياً وتريدون أن تبنوا مدينة بحالها للإنترنت والتكنولوجيا والإعلام؟ هذه مخاطرة ما بعدها مخاطرة)

أعرف أنها مخاطرة وكان ردي جاهزاً عندما قلت لهم في حفل افتتاح المدينة في 28 أكتوبر 2000 ((أكبر مخاطرة هي ألا يأخذ إنسان أي مخاطرة))

البعض الآخر لم ير بين التكنولوجيا والإنترنت من جهة والإعلام من جهة أخرى، التكامل الذي رأيناه منذ بداية التفكير في إنشاء المدينة، ولم ير أيضاً التكامل الذي رأيناه بين الإعلام وحرية الكلمة.

من كان منا المصيب ومن كان المخطئ في النهاية ؟

عندما طرحت مشروع تأسيس المدينة وجهت الدعوة إلى عدد من أكبر شركات التقنية في العالم للاشتراك في مشروعن، ,كل هذه الشركات موجودة اليوم في المدينة المعنية بالإنترنت إلى جانب عشرات الشركات الأخرى.

لو أننا لم نأخذ المخاطرة لما وصل عدد الشركات في قطاعي التقنية والإعلام إلى أكثر من 700 شركة ، ولما جعلنا الإمارات من أهم مراكز الإنترنت والتكنولوجيا والإعلام في الشرق الأوسط.

لو قلنا للعاقل المتزن قبل 15 سنة إننا نفكر بتطوير السياحة في دبي لكان (طاح على ظهره من الضحك) ، كما نقول في الخليج. دبي الآن تستقبل نحو ستة ملايين سائح في العام وقلنا إننا نخطط لرفع العدد إلى 15 مليون سائح بحلول العام 2010 لكننا لم نسمع ضحكاً. لماذا؟ لان الناس يعرفون أننا إذا قلنا إننا سنفعل شيئاً فسنفعله بإذن الله لذا تراهم صامتين ينتظرون ان نقول لهم كيف سنحقق ذلك.

خيول السباق تتدرب عادة في أوروبا وتسابق في أوروبا، وهذا عُرف لا يخرج عنه احد لأنه عماد صناعة كبيرة سيهز كسره المتكرر أساساتها .عندما قلنا إن هذا العُرف لم يعد يناسبنا وإننا قررنا كسره وتدريب خيولنا في دولة عربية في الشتاء كاد بعض المدربين الدوليين (يطيح)على ظهره لكن ليس من الضحك .

الجميع احتجوا واستعظموا وقالوا إن التجربة ستفشل وإن خيولنا لن تربح السباق.سامحهم الله. أعرف ان تدريب الخيل ثروة لا يريدون خسارتها لكن بعض الناس لا يعرفوننا بعد لذا لا يعرفون أننا إذا قلنا شيئاً فسنفعله إن شاء الله تعالى. أفضل الخيول تتدرب الآن في دبي وننقلها إلى أوروبا لكي تسابق ثم نعيدها إلى مراكز تدريبها هنا ولا نزال نحصد الجوائز كما كنا في الماضي نتيجة نجاح مؤسسة (جودولفين)في إدارة هذه العملية.

من قرأ في الصحافة الغربية ان جلالة الملكة إليزابيث الثانية(اشتكت)من كثرة فوز خيولنا في السباقات لم يقرأ خبراً صحيحاً.الملكة ليست من ملاك الخيل الكبار لكنها من أكبر مؤيدينا. لم نفعل شيئاً ليس من حقنا أو نفعله.

كل الفرق بالنسبة لي هو ان خيولي عندي أراها في الشتاء متى أردت وليست عند مدربين لا أريدهم في أوروبا، لكن الفرق بالنسبة للمدربين أكبر من هذا بكثير. بعض ملاك الخيول في أوروبا قدروا تجربتنا الرائدة التي حققت النجاح ، ولدينا الآن مرابط دولية تُدرب فيها الخيول شتاء ثم تنقل صيفاً إلى مضامير السباق في أوروبا.

محمد بن راشد آل مكتوم ... رجل لا يؤمن بـ المستحيل ولا يعتؤف بـ أسوار اليأس التي تكبل النفس الطموحة ، يخاطر دوماً في نفس اللحظة التي يثق فيها بـ قراراتهـ ... آمن بـ آحلامه

فـ حين قالوا لهـ النخيل لا ينبت في البحر !!.. كان ردهـ عليهم الإنجاز والعمل ومشروع جزيرة النخلة فمن قال أن النخيل يمكن رؤيتها من القمر ولا يمكن إنباتها في البحر!!..

من أجل ذلكـ أصر على النجاح رغم ضحكـ المحبطين والمتشائمين لـ يحقق التميز وتتبلور رؤيته ... حلماً مجسداً على أرض الواقع... لـ يمنح الإلهام حت لـ أولئكـ البسطاء ، الذين يحلمون يوماً أن يكونوا عظماء ... فقط إذا حاربوا اليأس وآمنوا بـ أحلامهم



7. محمود البلوشي.. وبراءة الرياضيات (الملقب بساحر الرياضيات)



تناقل جميع الطلاب خبر جريمة الرعب والتعقيد التي حصلت في أوساط الدراسة ، ففي حين أن أصابع الاتهام وُجّهت نحو الرياضيات ، أتى ساحرٌ يقف في وجه هؤلاء المتهمون ، نعم ، إنه ساحر ، ولكن ليس كأي ساحر ، قد تنشق أولى النسمات في ولاية صحار ، وعاش طفلاً بارعاً في الرياضيات ، استمد قوته السحرية من حُبّه للمعادلات الجبرية ، وشغفه بالأشكال الهندسية ، فأبى الساحر إلا أن يكون له صوته المسموع ، المنادي بحب الرياضيات والداعي للإبداع فيه، لهذه الأسباب سنجوب اليوم عالم السحرة محاولين أن نعرف أكثر عن ساحر الرياضيات المبدع (محمود البلوشي)

محمود البلوشي يعد أحد عباقرة الرياضيات في الوطن العربي حاليا .. حيث انه اتى ببرنامج إبداعي ((الإبداع في الرياضيات)) وكان حلمه في الصغر ان يفعل مشروع في الرياضيات لم يسبقه أحد في العالم .. وفعلا حقق حلمه في العام الثاني من دراسته الجامعية وكان هدفه الاسمى الارتقاء بعلم الرياضيات ويجعل كل شخص محب لمادة الرياضيات ويتضمن برنامجه عدة أفكار وأساليب محببة في تعليم الرياضيات وافاد من افكار جميع الفئات من الطلاب والمعلمين وأولياء الامور والمهتمين بتعليم الرياضيات ، حيث كان له عدة إبتكارات في حفظ جدول الضرب والقسمة المطولة وبعض مهارات الحساب الذهني السريع والنسبة المئوية ، وانطلق محمود البلوشي ببرنامجه على مستوى الخليج والوطن العربي ، ليحقق أنجازات كثيرة في البرنامج وحصوله على جوائز عديدة من نجاح فكرة برنامجه وحضى محمود الكثير من الاستضافات في القنوات الخليجية والعربية .. واتى بإنجاز عالمي حيث حصل على المركز الاول من ضمن البرامج المبتكرة في العالم .

تأتي هذه الانجازات والجوائز بعد اصرار منه وتحديه للمجتمع الذي عارضه على فكرة البرنامج واعتبروه مضيعة للوقت ، ولم يتلقى اي تحفيز او تشجيع من قبل معلمين المدارس ودكاترة الجامعة ومع ذلك أصر بعزم وإرادة ودفاع من ثقته بنفسه وايمان بمشروعه لم يتوانى عن السعي في نشره وإيجاد افكار جديدة مبتكرة تساعده على انجاح المشروع وترسيخ فكره .

الرياضيات متهم بريء .. ودائماً أخبر الطلاب " أن من يبرمج نفسه على أن هذا شي صعب سوف يظل صعباً، أو مادة الرياضيات معقدة سوف تكون معقدة ، وهذه العبارات هي حاجز وضعها الطالب أمامه لعدم قدرته لتخطي الحواجز وهذا هو الخطأ بعينه" ، و دائماً يقال " الحياة حلوة بس نفهمها "وأنا أقول " الرياضيات حلوة وسهلة بس نفهمها" ، ويجب على الطالب أن يضع في باله دائماً بعض العبارات التشجيعية مثل : من جد وجد ومن زرع حصد ومن سار على الدرب وصل أو حتى لو فشلت يكفيك شرف المحاولة (هذا شعاري) ..

"حتى لو فشلت يكفيك شرف المحاولة".. إنها بحق من أجمل العبارات.. وبإذن الله سنتخذها شعاراً لنا.. حتى تبقى الروح المتفائلة ساكنةً في دواخلنا إلى الأبد.. ودامت الرياضيات في سهولة وسلاسة.



الفصل الثاني

أسرار العقل



الفصل الثاني

أسرار العقل

قدرات العقل

إن دماغ الإنسان يشبه عملاقاً نائماً ، وقد ظهرت الأبحاث السيكلولوجية والتربوية وأبحاث الكيمياء والفيزياء والرياضيات ؛ إن قدرات العقل الكامنة أكبر بكثير مما يمكن تخيله . وحتى المقولة القديمة التي تفيد بأننا نستخدم 1% فقط من دماغنا قد تكون خاطئة حيث أتضح الآن أننا نستخدم أقل من ذلك بكثير ، أي أن كمية هائلة من قدراتنا العقلية الكامنة لا تزال تنتظر أن تنمي وتتطور .

لماذا لا يستخدم الإنسان سوى جزء ضئيل جداً من قدراته العقلية الكامنة ؟

أحد أهم أسباب ذلك هو أننا ، ولفترة متأخرة ، لم نكن نعرف سوى القليل عن دماغنا وكيفية عمله .

عدد كبير من المشاكل التي نواجهها في أثناء استخدامنا لقدراتنا العقلية لا تتبع من نقص من قدرات العقل الأساسية بل من معرفة غير صحيحة لهذه القدرات وكيفية استخدامها .

وبالتالي فإن فهماً أوسع لبنية الدماغ وطريقة عمله قد يساعدنا على مواجهة هذه المصاعب والتغلب عليها ، كما يساعدنا على تقليص الشعور بعدم الثقة.

هذا الشعور يعاني منه معظمنا عندما يتعلق الأمر باستغلال القدرات العقلية التي تمتلكها أقصى استغلال .

هل تعرف أن دماغك ينقسم إلى نصفين ؟ وهل تعرف أن هذين النصفين هما دماغان منفصلان ؟

بدأت معرفة الإنسان بأي شيء عن دماغه منذ ما يزيد عن ألفي عام ، فقبل الإغريق لم يعتبر العقل جزءاً من الجسد الإنساني ، بل كان يعتقد أنه موجود كشكل من أشكال الغاز أو البخار أو الروح المحلقة دون جسد .

ومن المثير أن الإغريق لم يدفعونا إلى الأمام كثيراً في هذا المجال ، فحتى أرسطو اشهر فلاسفتهم وأبو العلوم الحديثة لم يتوصل بعد التقصي والدراسة الطويلة، إلا إلى أن القلب هو مركز الحس والذاكرة. ولم يطرأ أي تطور فعلي في هذا المجال منذ الإغريق حتى بداية عصر التنوير، مرحلة اليقظة الفكرية العظيمة. ثم أخيرا، وفي عصر التنوير، تم اكتشاف حقيقة أن مركز التفكير والوعي موجود في الرأس ولكن بقي الدماغ لغزاً غامضاً

لم تنجز الخطوات الكبيرة باتجاه فهمنا لدماغنا إلا في القرن العشرين ، وكثيرون يعتقدون أن التقدم الكبير لم يتحقق إلا في النصف الأول من قرننا هذا .

لكن حقيقة الأمر هي أننا كنا في عشرينات وثلاثينات وأربعينات هذا القرن لا تزال تؤمن أن الدماغ هو آلة بسيطة تعمل مثل الحاسوب السريع تدخل إليه الرسائل الأساسية وتخزن في حجرات مناسبة ، هذا كل ما في الأمر .

كان هذا النموذج للدماغ شائع الوجود في كتب السنة الجامعية الأولى في كليات التربية وعلم النفس حتى أواخر الخمسينات .

لم تتحقق القفزة الفعلية إلا مؤخراً جداً ، حيث حدثت تطورات هامة جداً لا زالت تغير أسس علم النفس والتربية ، وتبرز حقيقة لمسها كثيرون ولكن استحال إثباتها حتى الآن ، وهي أن الدماغ العادي – الوسط – أكثر قدرة مما تعتقد بكثير .

ويقف عدد من الاكتشافات الجديدة كعلامة بارزة في هذا المجال عرفنا منذ فترة أن الدماغ ينقسم إلى قسمين : ايمن وأيسر وأنه إذا ما جدث تلف في الجانب الأيسر من الدماغ فإن الجانب الأيمن من الجسم قد يصاب بالشلل والعكس صحيح . بكلمات أخرى يمكننا القول إن كل جانب من دماغك يسيطر على الجزء المعاكس له من الجسد .

ألقى بحث البروفيسور روجر سبراي والبروفيسور اورنشتاين ، [دراسة] من جامعة كاليفورنيا ، مزيداً من الضوء على النشاطات المختلفة لكل جانب من الدماغ .

منطلقاً من معرفته بأن نصفي الدماغ متشابهان بيولوجياً ويمكن التفكير بهما كدماغيين متماثلين ، يعملان بانسجام ، وليس كدماغ واحد ينقسم إلى نصفين ، قرر البروفيسور اورينشتاين أن يكتشف إن كان كل دماغ من دماغينا المنفصلين يعالج نشاطات فكرية مختلفة إضافة إلى نشاطاته الفيزيولوجية المختلفة .

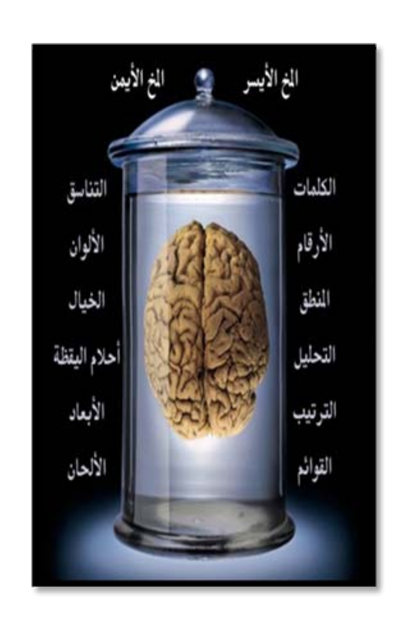
في تجاربه ودراساته وضع اورينشتاين قبعات خاصة لقياس ذبذبات الدماغ عند بعض طلابه عندما يطلب منهم ممارسة أنشطة عقلية مختلفة . طلب إليهم جمع قوائم أرقام وكتابة رسائل رسمية وموضوعات طويلة وترتيب الأحجار الملونة ، والقيام بالتحليل المنطقي وممارسة " أحلام اليقظة " . وكان في أثناء قيام طلابه بهذه الأنشطة العقلية يقيس ذبذبات الدماغ في نصفي دماغ كل واحد منهم .



الفص الأيسر والفص الأيمن

جاءت نتائج دراسته مذهلة وهامة . وكان مفادها أن الدماغ الأيسر يعالج الأنشطة العقلية التالية :

1- المنطق .
2- القوائم .
3- الخطوط .
4- الكلمات .
5- الأرقام .
6- التتابع .
7- التحليل .
8- وأنشطة أخرى مماثلة .



أما الدماغ الأيمن فيعالج نشاطاته مختلفة:

1- التناغم .
2- الألوان .
3- التخيل .
4- أحلام اليقظة .
5- الأبعاد .
6- إدراك المساحات .
7- الموسيقى .
8- وأنشطة أخرى مماثلة .

كما اكتشف اورنشتاين أن الأشخاص الذين دربوا على استخدام جانب واحد من دماغهم كانوا غير قادرين على استخدام الجانب الآخر في كل من الحالات العامة والخاصة التي تحتاج فيها النشاطات إلى الجانب الآخر من الدماغ .

والأهم من ذلك أن اورنيشتاين اكتشف أن تحفيز الجانب " الأضعف " من الدماغ وتشجيعه على العمل بالتعاون مع الجانب الأقوى يؤدي إلى زيادة كبيرة في القدرة العامة للدماغ وفعاليته .

كذلك اظهر عملي الخاص ، خصوصا فيما يتعلق بالإبداع والذاكرة وخارطة العقل ، إنه بدمج العناصر المختلفة في نصفي الدماغ يرتفع مستوى الأداء بانتظام . كما اظهر أنه يمكن تطوير مستوى كل جزء عشرة أضعاف أو أكثر .

ولاكتشاف اورينشتاين أهمية خاصة بالنسبة إلى اولئك الذين تعلموا في الغرب ، لأن معظمنا قد تدرب في ثلاث مجالات : القراءة والكتابة والحساب ، وكلها تتعلق بالجانب الأيسر . وتقليدياً اعتبرنا أن الطالب الموهوب فنياً أو موسيقياً أو يدوياً طالب غير ذكي ، ولا يصلح للتعليم الجامعي ، وهو سميك العقل . أما الآن فكل الأدلة تشير إلى أن هذا التقييم كان خاطئاً وأن الإنسان فنياً كان توجهه أو موسيقياً يتمتع بنفس درجة " الذكاء " التي يتمتع بها الإنسان الأكاديمي .

لقد عزز الطرح الأخير بتقصي ودراسة أوضاع أولئك الذين اعتبروا علماء أو فنانين عظام ، فآينشتاين مثلا ، والذي اعتبر أعظم علماء عصره ، لم يكن فيزيائياً ورياضي دماغه محشوة بالأرقام والمعادلات . بل إن السجلات تشير إلى أنه رسب في الرياضيات المدرسية وكاد أن يطرد من الكلية بسبب أحلام اليقظة .

وحسب أقوال آينشتاين نفسه أنه لم يكتشف نظريته النسبية وهو جالس وراء مكتبه بل وهو مستلق على تلة خضراء في يوم صيفي جميل .

بينما كان ينظر بعينيه نصف المغمضتين تراقصت الشمس عبر رموشه ، متكسرة إلى آلاف الأشعة الصغيرة . فكر بالقيام برحلة حول العالم على متن شعاع شمسي . أخذه خياله إلى حيث اخبره تدريبه الرسمي في مجال الفيزياء بأنه يجب أن لا يكون هناك . ونتيجة لتأثره بهذه الرحلة الخيالية عاد إلى لوحه ومعادلاته منطلقاً من قناعاته بأن خياله أكثر صحة من تعليمه الرسمي ، فتوصل إلى رياضيات جديدة تفسر صدق ما اخبره به عقله . هذه النظرة إلى الوراء ترينا أنه كان يستخدم جانبي عقله بدرجة استثنائية ، حيث ينتج الجانب الأيمن من عقله الرحلة الجميلة المتخيلة ويطور الجانب الأيسر الفيزياء والرياضيات الحديثة ليزود الصورة الجميلة التي خلقها بإطار رسمي . هذا التوافق الخلاق زود الإنسانية بإحدى أهم النظريات على مدى العصور .

ينقسم دماغك إلى دماغين منفصلين . الدماغ الأيسر يهيمن على الأنشطة العقلية التالية : الكلمات والأرقام والمنطق والتحليل . والدماغ الأيمن يهيمن على : الصور والألوان وأحلام اليقظة ... الخ . " لديك قدرات علمية وفنية معاً " .

كذلك بينت دراسة حياة فنانين عظام أنهم لم يكونوا مجرد راشقي ألوان عفويين . فدراسة دفاتر ملاحظات مشاهير الرسامين ؛ مثل كيلي سيزين وبيكاسو ، برهنت أن عقولهم رياضية وهندسية . احتوت هذه الملاحظات وصفهم المذهل لتفاصيل العلاقات المتداخلة الخاصة لما يحاولون رسمه باللون والشكل والخط . مرة بعد الأخرى تثبت التقصيات أن العقول العظيمة لقيت خطأ بالعقول " الفنية " أو " العلمية " في حين أنها كانت تجمع الفن والعلم معا .

ربما يكون لينارد دافينشي اسطع مثال على ذلك، هذا الرجل الذي عده كثيرون صاحب أعظم العقول على مر العصور. ترتكز شهرة دافينشي بوصفه أكثر رجال التاريخ كمالاً على حقيقة تفوقه في الملكات العقلية الرياضية واللغوية والمنطقية والتحليلية، اضافة إلى تفوقه في التخيل واستخدام اللون والريتم والشكل.

أهم استنتاج يستخلص من دراسات سبراي وارنشتاين هو أن كل إنسان يمتلك قدرات كبيرة وكامنة في مجالي العلم والفن.

وإذا كنا منكفئين- حالياً- على جانب واحد من دماغنا فذلك ليس بسبب عجز متأصل، بل ببساطة لأن أحد جانبي دماغنا لم يحصل على فرصة التطور مثل الجانب الآخر.

ربما يتساءل البعض في كيفية تفعيل فصي الدماغ معاً!!

سأضرب أمثلة واقعية تلخص ما ذكرناه أنفاً:

1. الخريطة الذهنية: ستحتاج إلى ورقة ،أقلام ملونة،ترتيب المعلومات أما بشكل هرمي أو شبكة عنكبوتية
2. عندما يستصعب عليك أي درس حوله إلى قصة وشخصيات وتخيل لكل شخصية صوت معين فهو أدعى لرسوخه وسرعة الفهم ، أو رموز ، فالربط يطيل جودة الحفظ.
3. الألوان ،لون العناوين البارزة بالدرس بلون والمضمون بلون آخر والعناوين الفرعية بلون ثاني.

فإتباعك في المذاكرة للطرق الإبداعية سيبعد عنك السآمة والرتابة والملل وأبدء من الآن وحقق طموحاتك وجدد طريقة مذاكرتك ولون حياتك فستبهرك النتائج حتماً.

اكتشف المعلومة الثانية الجديدة والهامة البروفيسور بيوتر اتوخين [دراسة ثانية] تلميذ بافلوف ورؤيته في مجال علم النفس.

عد الدماغ، وعلى مدى قرون، كتلة رمادية لا يزيد وزنها على ثلاثة باوندات ونصف.

لكن مع تطور الميكروسكوب اكتشفت قشرة الدماغ المتغضنة واكتشف مدى تعقيدها وأنها مكونة من آلاف الأعصاب المعقدة والممرات الدموية .

إن حدة بصر ليوناردو دافنشي مكنته من تجميد حركة الطيور في أثناء طيرانها بدقة تماثل دقة الكاميرا . تظهر هذا الرسومات تحليله لميكانيكية طيران العصافير .

مع تزايد تطور الميكروسكوب زادت معرفتنا بنية الدماغ وسرعان ما أدركنا أن كل دماغ مكون من ملايين الخلايا الدقيقة – العصبونات أو الخلايا العصبية . وفي سيرورة علمية مشابهه لسيرورة علم الفلك – حيث يتم اكتشاف أكبر كلما كانت أدوات القياس متطورة أكثر – اكتشف العلماء أن لكل خلية دماغية شكل أخطبوط صغير فيه مركز أو نواة وعدد كبير من المجسات المتذبذبة في كل اتجاه .

ماضين في رحلة التكبير ، وجد العلماء في كل محبي آلاف النتوءات التي تشبه اللبادات الماصة في محبسات الاخبوط لكنها ناتئة من كل جوانب المجسات .

تمكن العلماء في هذه الرحلة من حساب عدد خلايا الدماغ العادي فتوصلوا إلى رقم مذهل حقاً : عشرة مليارات خلية عصبية . ساد الاعتقاد ، لفترة من الزمن ، بأن عدد الخلايا الدماغية يقرر مستوى الذكاء عند الإنسان لكن سرعان ما تم التخلي عن هذا الاعتقاد بعد أن اكتشف أن هنالك العديد من الناس لديهم أدمغة كبيرة وذكاء قليل وأناس بأدمغة صغيرة وذكاء ملحوظ .

ألبرت اينشتاين الفيزيائي والرياضي الشهير . لم يعتمد على الجانب الأيسر أو الرياضي فحسب بل تخيل العديد من قوانين الكون ثم طبق قدراته الرياضية على الصور المستوحاة من الخيال .

اكتشف العلماء أن كل دماغ يحتوي 10 مليارات خلية دماغية ، كل خلية تشبه الاخطبوط الصغير فيه نقاط ارتباط عديدة على اذرعه العديدة .

البروفيسور انوخين كان من أوائل الذين أدركوا حقيقة أن ما يقرر درجة الذكاء ليس عدد الخلايا الدماغية بل علاقة النتوءات الصغيرة لمجسات خلايا الدماغ) . وجد أن كل نتوء يرتبط على الأقل بنتوء آخر وبفعل الاندفاعات الكهرو كيميائية تشكل هاتان الخليتان أشكالا صغيرة مع خلايا فردية أو مجموعات خلايا أخرى .) في أثناء تقدمه في هذا المجال ادرك انوخين أن كل دماغ هو تحالق أخاذ لأشكال كونتها آلاف النتوءات على الأذرع العديدة لملايين الخلايا الدماغية .

وفي السنة الأخيرة من حياته حسب البروفيسور انوخين طول الروابط والممرات التي يمكن أن توجد في الدماغ العادي ، وأكد أن تقديراته متحفظة . رغم هذا التحفظ قال إنه مقتنع تماماً أنه لم يوجد إنسان حتى الآن استطاع استخدم دماغه استخداما كاملاً . لا زال الرقم الذي حسبه اتوخين يذهل العلماء والأساتذة على السواء : (تبعت عشرة ملايين كيلو متر من طول الروابط والممرات الدماغية من السطور المطبوعة على آلة كاتبة !)

أكدت اكتشافات سبراي واورنشتاين وغيرهما لقدراتنا الفنية والأكاديمية واكتشاف انوخين لإمكانيات عقولنا اللا متناهية تقريباً على تكوين أشكال وروابط التوجه الراهن إزاء العقل البشري .

يرتكز هذا التوجه على دماغ كل إنسان أفضل بكثير مما كان يعتقد

وإن معظم المشاكل التي نواجهها في استخدامنا لدماغنا لا تنبع من انعدام القدرة الأساسية بل من جهلنا بالمعلومات المتعلقة بدماغنا وطريقة عمله.



وقود العقل

تتطلب الحياة العصرية قدراً هائلاً من التفكير ومـن التركيـز المتواصـل لمواكبـة التطـورات والمستجدات واكتساب المعارف والمهارات. وهذا الأمر يستدعي التنبه الى نوعية الغذاء الذي يرفد الدماغ بما يحتاجه ليحافظ على قدراته في مجالات التركيز والانتباه والتذكر.

وفي هذا الإطار يؤكد خبراء التغذية أن مصطلح (أطعمة الذاكرة) سيعرف رواجاً كبيراً بفعل العلاقـة الأكيـدة بـين نوعيـة الغـذاء وقـدرة الدماغ على ممارسة نشاطه على أفضل وجه.

فما هي الأطعمة التي يحتاجها الدماغ على وجه الخصوص والتي يصفها بعض الخبراء على أنها "وقود الذاكرة"؟

- **مضادات الأكسدة**

يحتاج الدماغ الى تنـاول الأطعمـة الغنيـة بمضـادات الأكسـدة أي الأغذية التي تحتوي على الفيتامين (C) والفيتامين (E)، كالخضراوات الورقية (بقـدونس، خـس...) والفواكه (كالتفاح والحوامض...)، فتناول هذه الأغذية يوقف عمليات الأكسدة المضرة بالدماغ.

وينصح خبراء التغذية بضرورة اختيار المأكولات التي تزودنا بالطاقة والحيويـة كالنشـويات (الخبـز ، المعكرونـة ...) والبروتينـات (اللحمـة والـدجاج...)، فهـذه المـأكولات تزودنـا بالطاقـة والحيوية وتزيد من تركيز المادة الكيمائية في الدماغ من أجل مزيد من الانتباه .

في المقابـل ، مـن الضروري تجنـب الأطعمـة المشـبعة بالـدهون أي الوجبـات السريعـة ، والحلويات الغنية بالمواد الدهنية ، والأطباق المليئة بالسعرات الحرارية التي تعرقل سريان الـدم في الشرايين وتثقل عدة أعضاء من الجسم أبرزها الدماغ.

توصلت مجموعة من الخبراء الى أن الأسماك هي أفضل الأطعمة التي تقوم بتنشيط نقاط الاتصال العصبي التي تنشط الذاكرة ، وهي أيضاً تحمي البصر وتمنع الجلطات الدموية.

الى ذلك لا بد من إتباع نظام غذائي صحي يتضمن المعادن الضرورية الموجـودة في الفواكـه (الحوامض) ، وجميع أنواع الخضراوات الغنية بالحديد ، والنحاس و الماغنسيوم والزنك (الروكـا) ، هذا بالإضافة الى زيت السمك الذي تساعد مكوناته على تقليل التـوتر والإحبـاط وتحفـز القـدرة على الادراك ، وسرعة الفهم والتعلم.

ويمكن للشخص أن يتذكر أكثر إذا تناول الأطعمة التي تحتـوي عـلى مركبـات معينـة مثـل الكالسيوم (الحليب ومشتقاته) ، والبوتاسيوم (الزعتر وهو من أهم المنشطات للذاكرة) .

أما المواد البروتينية (اللحوم ، الـدجاج ، السـمك...) فتعتـبر مـن المصـادر الأساسـية لتوليـد الطاقة والنشاط في الجسم ، الى جانب المأكولات الغنيـة بالفيتامينـات "ب" وخاصـة "ب9" (B9) مثل الفواكه وخصوصاً الشمام والخضروات الخضراء ، وأيضاً الفيتامين "ب12" الموجود في السـمك والبيض واللحومات .



عادات تضر بالدماغ

1. **عدم تناول وجبة الإفطار**

الناس الذين لا يتناولون وجبة الإفطار سوف ينخفض معدل سكر الدم لديهم.هذا يقود إلى عدم وصول غذاء كاف لخلايا المخ مما يؤدي إلى انحلالها.

2. **الإفراط في تناول الأكل.**

الأكـل الزائـد يسـبب تصـلب شرايـين الـدماغ ، مـما يـؤدي إلى نقـص في القـوة الذهنيـة .

3. **التدخين**

يسبب التدخين انكماش خلايا المخ وربما يؤدي إلى مرض الزهايمر.

4. **كثرة تناول السكريات**

كـثرة تنـاول السـكريات يعـوق امتصـاص الـدماغ للبروتينـات والغـذاء، مما يسبب سوء تغذية الدماغ وربما يتعارض مع نمو المخ.

5. **تلوث الهواء**

الدماغ هو اكبر مستهلك للأكسجين في أجسامنا.

استنشاق هواء ملوث يقلل دعم الدماغ بالأكسجين مما يقلل كفاءة الدماغ

6. **الأرق (قلة النوم)**

النـوم يسـاعد الـدماغ عـلى الراحـة . كـثرة الأرق تزيـد سرعـة مـوت خلايـا الـدماغ.

7. **تغطية الرأس أثناء النوم**

النوم مع تغطية الرأس يزيد تركيز ثاني أكسيد الكربون ويقلل تركيز الأكسجين مـما يـؤدي إلى تأثيرات سلبية على الدماغ.

8. القيام بأعمال أثناء المرض

العمل الشاق أو الدراسة أثناء المرض تقلل من فعالية الـدماغ كـما أنهـا تـؤدي إلى تـأثيرات سلبية عليه.

9. قلة تحفيز الدماغ على التفكير

التفكير هو أفضل طريقة لتمرين الدماغ .

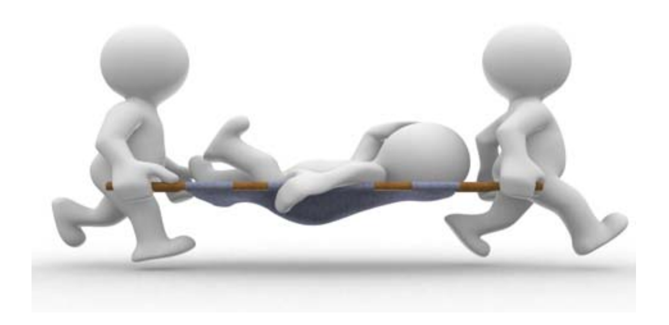
قلة تحفيز الدماغ على التفكير تؤدي إلى تقلص أو تلف خلايا الدماغ.

10. ندرة الحديث مع الآخرين

الحوار الفكري مع الآخرين يساعد على ترقية فعالية الدماغ.

نصيحة

* القهوة والشاي و المشروبات الغازية سيئة للدماغ فابتعد عنها.



حقائق عن الدماغ



* الدماغ عند الولادة ما بين 100 – 200 مليار خلية عصبية

* حجم كل 100 ألف خلية يكون بحجم رأس الدبوس

* يولد الدماغ 25 واط من الطاقة في حالة الوعي

* يستهلك 20% من الطاقة التي يستهلكها الإنسان

* تنتقل المعلومات فيه بسرعة 250 ميل في الساعة

* يقوم بـ 400 عملية في الدقيقة

* منشطات الدماغ الأربع :

الأكسجين ، الغذاء ، استقامة الظهر ، الابتسامة ☺

* يبلغ حجم الدماغ نصف حجم الرأس لكنه يستهلك خمس طاقة الجسم ، ويحتاج إلى الدم بسرعة ليزوده بالأوكسجين والمواد الغذائية ، وإن وصلت كمية قليلة من الدم إليه يشعر الإنسان بالدوار .

* تموت خلايا الدماغ بعد خمس دقائق مباشرة إن لم يصلها الأوكسجين

علاقة المشاعر بالدماغ

هل يختلف الناس أيضا فى مشاعرهم وعواطفهم نتيجة اختلاف أدمغتهم؟



المشاعر والعواطف جزء لا يتجزأ من حياتنا اليومية..السعادة، الحزن، الابتهاج، الاحباط.. كلها مشاعر مألوفة لنا جميعا ولكنها تكون عند بعض الناس أشد، وتستمر لمدة أطول من غيرهم فتسبب لهم أمراضا مثل الاكتئاب Depression بأنواعه المتعددة، وقد أصيب ابراهام لنكولن أحد أشهر رؤساء أمريكا السابقين بهذا المرض اللعين ورغم أنه كان رئيساً لأقوى دولة فى العالم إلا أن هذا المرض سبب له من التعاسة ما لم يسببه لأى إنسان آخر على حد قوله " إننى الآن أكثر الرجال الأحياء بؤساً وإذا ما تم توزيع ما أشعر به بالتساوى على جميع البشر، لن يكون هناك وجه مبتهج على سطح الأرض."

وقد حاول العلماء معرفة العلاقة بين السعادة والذكاء وأيهما يؤثر فى الآخر وبمعنى آخر هل السعادة تسبب الذكاء أم أنها نتيجة له؟ أجريت فى كاليفورنيا دراسة على مجموعتين من الفئران، أعطيت الأولى الأفضل من كل شئ بداية من المعيشة فى أقفاص متسعة إلى الغذاء الجيد أما المجموعة الثانية (الضابطة) فقد كانت تعيش تحت الظروف العادية. وبعد 40 يوما فقط كان أداء المجموعة الأولى(المميزة) فى اختبارات المهارة واجتياز المتاهات أفضل بدلالة إحصائية من المجموعة الثانية. وهذا يعنى أن الغذاء الجيد والكثير من المرح والمنزل الرحب المتسع أو بمعنى أدق السعادة بكل معانيها ربما تجعلك أكثر ذكاء اذا كان ما ينطبق على الفئران ينطبق أيضاً علينا نحن البشر.

هنالك بعض المشاعر التي تنشط وتقوي الدماغ من ذلك الابتسامة والثناء والتفهم والإعجاب وإن حل المسائل الصعبة والمعقدة وامتلاكها معقدة جيدة على التذكر واسترجاع المعلومات تتأثر بالكيميائيات التي يفرزها الجانب الأيسر من الدماغ.

الانفعالات الإيجابية (التسلية ، المرح ، المفاجأة ، التجديد) تقوي الذاكرة طويلة المدى وخصص من فترة لأخرى (20) دقيقة تسلية و أكثر فيها من شرب الماء واجعل طريقة العلم مسلية وممتعة ومنوعة ونشيطة

(أثبتت دراسة جامعية ماليزية عام 2002م أن : الضحك المتوازن يساعد على إزالة التوتر عند الطالب)



تمرين

فكر في آخر مرة أثني فيها على مجهودك ...

متى كان ذلك ؟ وكيف كان شعورك وقتها ؟

....

....

....

....

....

....

....

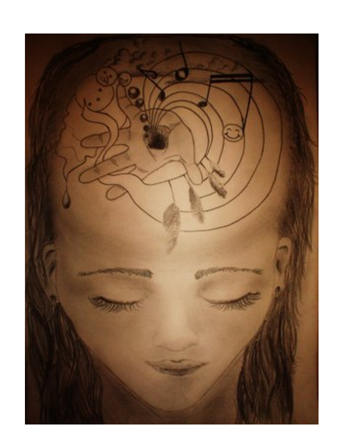
....

....

....



العقل الواعي و العقل الباطن (اللاواعي)



مقارنة بسيطة بين العقل الواعي واللاوعي والتي تبين جانباً من القدرات والإمكانات التي يتمتع بها العقل البشري المعجر وسوف تقرؤون بعض النقاط المذهلة في العقل اللاواعي

- العقل الواعي

1. محدود التركيز
2. متعاقب
3. منطقي
4. خطي (مؤثر واستجابة
5. يسأل لماذا؟ للتعليل-يعرف الأسباب
6. ينام (عندما يدخل في اللاواعي) ويوقظ عندما يعود
7. حركات ارادية
8. منتبة الآن
9. يحاول فهم المشكلات
10. يوجد (الحصيلة
11. متأني
12. يعبر بالكلمات
13. تحليلي
14. ينتبه للمعلومات
15. التعليم المعرفي (نظري)

❖ **العقل غير الواعي(العقل اللاواعي)**

هو العقل الخارق للانسان، وهو سلاحه الذي لا يعي بوجوده، استخدام العقل اللاواعي والسيطرة عليه قد تؤدي الى نتائج عظيمة، وتطور من مهاراتك بشكل ملحوظ...فهي تزيد التركيز وشدة الملاحظة، وتقوي حواس الانسان، وانتباهه...فيمكن أن تفيدك في حياتك العملية، والدراسية أيضاً.

1. غير محدود التركيز يدرك 2 مليون معلومة في الثانية
2. متزامن
3. حدسي - تخميني - يربط بين الأفكار
4. سبرناتي
5. يعرف لماذا؟
6. يحلم وينيم ولكن لا ينام
7. حركات غير ارادية
8. متنه للماضي والحاضر والمستقبل
9. يعرف الحلول أو ماذا يريد
10. يحقق الحصيلة
11. تلقائي
12. يعبر بحركة والنبرة
13. تركيبي - تجميع الخبرات
14. ينتبه ويحفظ المعلومات
15. تعلم الخبرة (عملي)

بعد أن تعرفنا على العقل الـواعي واللاواعـي ومهـام كـلا مـنهما نـاتي إلى تفصـيلات تهمنـا لندركها ونستغلها في حياتنا لتساعدنا على الفهم اكثر

ان إدراكنا للاشياء يتم بواسطة الحواس الخمس وما نجمعه مـن معلومـات عـن طريقهـا ، فهي كما تعلمون نافذتنا على العالم الخارجي. ثم يقوم العقل بعد ذلك بترشـيح هـذه المعلومـات وتنقيتها ويقوم كذلك بتفسير خبراتنا الجديدة المكتسبة بناء على معتقداتنا واهتماماتنـا وطريقـة تنشئتنا واخيرا حالتنا الذهنية.

يمكن أن نقول أن العقـل يقـوم بثلاثـة وظـائف رئيسـية لتشـكل الخريطـة العقليـة هـي: التعديل والتعميم والحذف .ولتوضيح هذه العمليـات دعـوني أضرب لكـم المثـال التـالي : الطفـل الذي بدأ المشي لتوه رأى أمه وأبوه وهما يفتحان باب الغرفة باستخدام مقـبض ذلـك البـاب. لم يكن لديه معرفة عند ولادته أن ذلك الشيء المسمى مقبض البـاب يسـتخدم لفـتح البـاب. هـذه المعلومة أضيفت بعد أن رأى والديه يفعلان ذلك وهو الآن يستعد لتجربتها بنفسه. هكذا تعمـل عملية الاضافة في جميع البرامج العقلية. يرى هذا الطفل لعد ذلك باب المطـبخ والحـمام والمنـزل يفتح بنفس الطريق، فمن خلال عملية التعميم يتم برمجةالعقل بأن لكل بـاب مقـبض يفتحـه . ربما في المستقبل يتعرف على أنواع نادرة مـن الأبـواب تفـتح بالـدفع بـدون مقـبض أو بالسـحب جانبا فتعمل عملية الحذف على التعديل في ذلك التعميم بالنسبة لهذه الأبواب الفريدة.

هذه هي العمليات الأساسية الثلاث والتي تعمل باستمرار على تشكيل الخريطـة العقليـة للانسان.

تمرين

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

المطلوب

ان تعد بطريقة الغير معتاد عليه

اي

1 - 10

ثم

2 -9

ثم

3 -8

ثم

4 -7

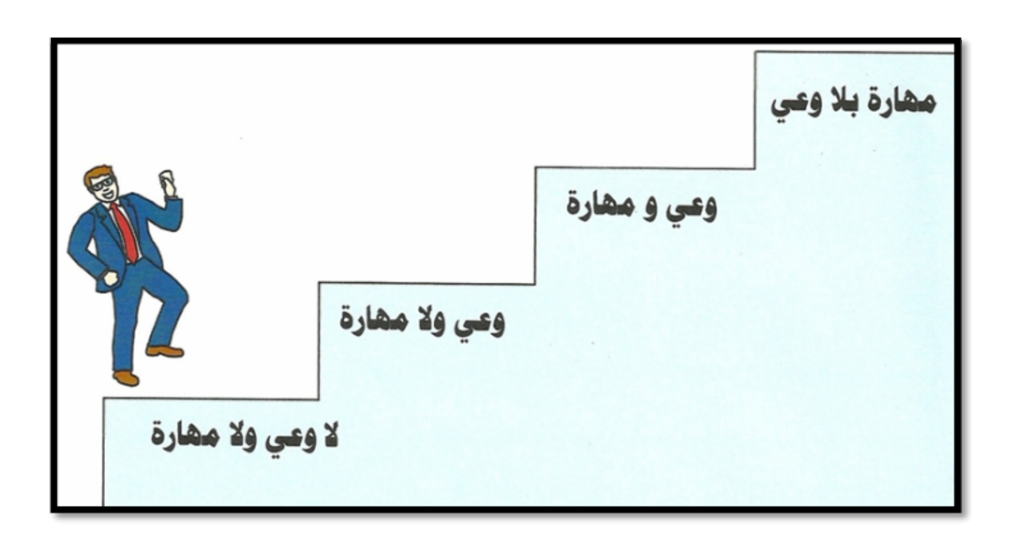
0

0

هكذا (واحد عشره ،اثنان تسعة ، ثلاثة ثمانية ، اربعة سبعة ، خمسة ستة ، ستة خمسة ، سبعة اربعة ، ثمانية ثلاثة ، تسعة اثنان ، عشره واحد)

جرب وتدرب حتى تستطيع عده خلال عشر ثواني

سلم المهارات



لو لاحظنا في التمرين السابق صعب علينا ان نعد بطريقة غير معتاد عليه كما تعودنا ان نعد بتسلسل من واحد إلى عشره أو العكس من عشره الى واحد .

يسهل دايم علينا عمل ما تعودنه بشكل تقليدي اما اذا صادفنا مهاره جديدة فيصعب علينا فعله بالمره الا اذا مرينا بعدة مراحل :-

- لا وعي ولا مهارة (لا نملك المعرفة ولا مهاره في التطبيق)
- وعي ولا مهارة (نملك المعرفة ولكن لا يوجد لدينا مهار ة)
- وعي ومهارة (نملك المعرفة ولدينا القدرة على العمل بالمهارة)
- مهارة بلاوعي (اي نعمل المهارة بدون ان نعي بالخطوات التي طبقناها)

ولو ضربنا مثال في واقعنا على فئة البنات الان لو دخلت المطبخ تحتاج الى كتاب الطبخ وتضع المقادير بحساب المليمترات ، واما الام لا تحتاج إلى كتاب أو مقايس لوضع المقادير لانها وصلت مرحلة (مهارة بلا وعي).

وكذلك ايضا على فئة الشباب الان عند تعليمه قيادة السيارة يحتاج الى فترة زمنية الى ان يصل مرحلة (مهارة بلا وعي) .فبداية لا يستطيع تحريك السيارة بسهولة لانه في مرحلة (لا وعي ولا مهارة)

السؤال كيف بإمكاننا ان نصل الى مرحلة (مهارة بلا وعي)؟ الجواب في عدة خطوات :-

1. التدريب والتطبيق
2. التدريب والتطبيق
3. التدريب والتطبيق
4. التدريب والتطبيق
5. التدريب والتطبيق

تعمدت تكرار الخطوات لكي كل شخص يرغب بإكتساب اي مهارة لابد من التدريب والتطبيق سوى مهارة المذاكرة او مهارة الحساب الذهني السريع أو مهارة الحفظ في دقيقة أو مهارة حل المسائل الصعبة وغيرها الكثير من المهارات الممكنة في ذلك .

إلى الآن لعلنا لم نرى دور كل من العقل الواعي واللاواعي في عملية التعلم. ولتوضيح ذلك دعونا نستخدم مثالا حيا وليكن النجار. هذا النجار المحترف الذي تراه يقطع الخشب بكل مهارة ثم يجمع تلك الأجزاء الصغيرة ليشكل كرسيا أو طاولة في منتهى الدقة والروعة والجمال، مر بعملية تعلم استمرت شهورا وربما سنينا حتى وصل إلى هذه الدرجة من المهارة. سنقسم عملية التعلم هذه إلى 4 مراحل هي

1- **عدم المهارة** وعدم الوعي بعدم المهاره عندما طلب منه أول مرة أن يمسك المنشار ليقطع أو خشبة في حياته، لم تكن لديه مهارة قطع الخشب وفي نفس الوقت لم يكن يعي أن هذه العملية تحتاج إلى مهارة، وبالتالي فقد كانت نتيجة قطع تلك الخشبة الأولى مأساوية.

2- **عدم المهارة** والوعي بعدم المهارة بعد التجربة التي مر بها نجارنا في المرحلة السابقة، معايشته لتلك التجربة نقلته مباشرة إلى المرحلة الثانية التي نحن بصدد بيانها الآن. فهو الآن أصبح يعي ويدرك أن هناك مهارة تدعى مهارة قطع الخشب وأنه لا يملك تلك المهارة.

3- **المهارة والوعي بالمهارة** المرحلة السابقة (الثانية) تدوم طوال فترة التعلم التي يحتاجها الانسان لاتقان مهارة ما وهي تختلف بحسب المهارة بذاتها وبحسب المتعلم نفسه. ينتقل بعد اكتساب المهارة إلى المرحلة الثالثة فهو الآن يمارس المهارة التي أصبح يتقنها بوعي. فتراه يمسك المنشار ويحكم قبضته عليه ويوجهه بوعي بزاوية معينة ثم يضغط عليه بوعي كذلك بقوة معينة ويحركه جيئة وذهابا بسرعة معينة. كل هذا يمارسه بتركيز ووعي قوي جدا لأنه يخشى أن يخطىء في قطع تلك الخشبة.

4- **المهارة بلاوعي** تدوم المرحلة الثالثة من التعلم فترة تطول أو تقصر تنتقل بعدها المهارة من الوعي إلى اللاوعي. يصبح النجار في هذه المرحلة يمارس حرفته دون أن يحتاج إلى التركيز على ما يصنع كما كان يفعل في بداية تعلمه. فتراه يتلاعب بالمنشار بمهارة في يده ويزيد وينقص في قوة ضغطه على المنشار وربما مارس أعمالا أخرى أثناء قطع الخشب لم يكن يمارسها في بدايات تعلمه مثل الحديث مع صديق أو الرد على الهاتف أو الاستماع إلى المذياع... إنه يمارس المهارة الآن بلاوعي.

جميع المهارات والسلوكيات والعادات والأفكار وعموما البرامج العقلية تمر بهذه المراحل الأربع حتى تترسخ في اللاوعي. فإذا رسخت في اللاوعي أصبحت عملية آلية يمارسها الانسان بيسر وسهولة ويصبح التخلص منها هو الأمر الصعب. وهنا بالتحديد تعمل البرمجة اللغوية العصبية. إن البرمجة اللغوية العصبية حاول أن تفهم كيف تتم عملية

برمجة اللاوعي ومن خلال فهم هذه العملية يتم ابتكار تقنيات (أساليب) عمل على برمجة العقل وإلغاء البرمجة.

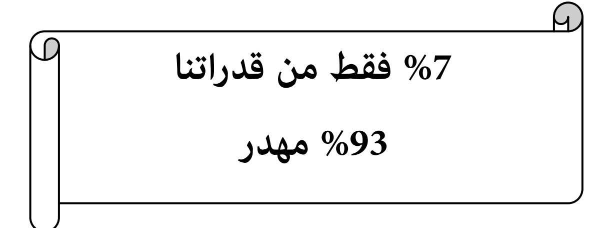
من خلال ما سبق ذكره يتبين لنا أن أن حياتنا هي ثمرة أفكارنا ، يقول علماء النفس : " إن اعظم شيء يمتلكه الانسان في الحياة هو الافكار ، وفكر الانسان هو الذي يحركه ويوجهه إما الى النجاح واما الى الفشل". وفي الحقيقة فان فكر الانسان مثل الكمبيوتر يعتمد على المعلومات التي تغذي بها هذا الجهاز فان غذيته بمعلومات وافكار ذات قيمة أعطاك مخرجات ذات قيمة والعكس صحيح.

لابد لكل انسان ان يؤمن ان لديه مهارات وقدرات فقط يحتاج الى خطوة رئيسية لكي ينجح الا وهي استخدام تلك القدرات والمهارات التي وهبه اللـه تعالى له .

المعادلة

مهارات + قدرات + استخدام = نجاح

كما ذكرنا فيما سبق ان لكل شخص لديه مهارات وقدرات اي بمعنى انه شخص يملك مهارة الحفظ السريع وعنده القدرة في حفظ 10 كلمات في الدقيقة، واذا استخدمها بإمكانه حفظ القرأن الكريم وحفظ الاحاديث النبوية والقصائد وغيرها من ذلك، ومن خلال ذلك يستطيع ان ينجح في تحقيق ما يرغب في حفظه ، ولكن للأسف معظم الطلاب يردد في نفسه ان لديه قدرات ومهارات وللأسف يضع حاجز على نفسه في استخدام تلك المهارات والقدرات في تحقيق النجاح .


7% فقط من قدراتنا
93% مهدر



الفصل الثالث

الإيحاءات



الفصل الثالث

الإيحاءات

الايحاءات السلبية



العقل فطرته إيجابية ولكن عند دخول أي فكرة سلبية جديدة عليه يقوم بعمل حفلة لها فتتعاطف سائر الحواس معها لذلك حارب الإيحاءات السلبية ولا تلقي لها بالا لان عقلك إيجابي فحافظ على إيجابيته وتفائله واحذر الإيحاءات السلبية .

كثير من الناس مدمنون على التفكير السلبي وعلى بث الاحاسيس السلبية تجاه أي شيء كرهونه ، يحبونه ، يخافون منه ، أو يخافون عليه.

إن التشاؤم ، الحقد ، الغضب ، العداوة ، التعلق ، الانتقاد ، عدم الرضا ، الغيرة ، الخوف ، الأنانية وغيرها من الافكار والأحاسيس السلبية ، تولد طاقة سلبية نقوم ببثها في الكون ، ومن ثم جذبها ، لتعود الينا من جديد بتشكيلات طاقية سلبية من خلال قدرنا الذي هو نتيجة حتمية لما قمنا به سابقاً.

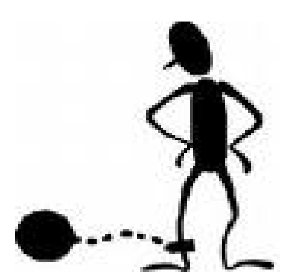
إن استمرار هذه المشاعر السلبية الداخلية من خلال تراكم صور فكرية سلبية هي العبارات التي تحبط وتكسل ، مثل :

أنا لا أفهم ، أنا كسول ، أنا ضعيف ، الدرس ممل ، أو الدراسة مملة ، المعلم فاشل ، الجو لا يساعد ، الدراسة غير مجدية ، لا نستخدم الدراسة في العمل ، لماذا ندرس ؟ أنا فاشل ، المادة صعبة جدا ، لا يمكن أن أنجح في هذه المادة ، لا أستطيع ، أنا تعبت ، وأن الآخرين أفضل مني "طبيعيون " ، " جميلون " ، "سعداء " !... الخ .

كذلك لو كنت املك كذا لصار لي كذا لو فعلت كذا سأكون كذا لو لم يقع لي هذا وأي سوء حظ يرافقني وكثير من العبارات التي لا نلقي لها بالا سوف تؤدي حتماً

الى حالة سلبية داخلية لا محالة. فالحالة السلبية الداخلية تؤدي بنا الى المقولة التالية: "إنني ناقص والاخرون كاملون " . ونضيف أيضا ان هذه الأفكار والإيحاءات بتأثيرها علينا هناك من يصبح يعايشها ويشع هذا للذين هم من حوله وأحيانا يكون لشد الانتباه في كلا الاحوال هذا ما سوف يعكس حقيقتنا التي نعيشها ، والتي لن تختلف عما في داخلنا ، فنقوم بجذب واختبار غربتنا ، بشاعتنا ، حزننا ، وعقد نقصنا من خلال أقدارنا التي قمنا برسمها على شاكلتنا.

إذا راقبنا أنفسنا ونحن نتابع مثلاً نشرات الاخبار ، وقمنا بتصنيف الاحاسيس التي نشعر بها خلال النشرة الى أحاسيس إيجابية أو سلبيه فسوف نذهل بالفارق الكبير بين عدد الاحاسيس السلبية والأحاسيس الايجابية لصالح الاولى. فمشاهد الموت وأخباره ، القتل ، الحروب ، الكوراث ، السرقة ، الفساد ، العنف ، الاحباط ، والظلم ، كلها مواد "دسمة " تحويها نشرات الاخبار ، وتشحنا يومياً بالعدوانية ، ما يؤثر فينا سلباً ، ويجعلنا مستهلكين طاقتنا وروحياً وفكرياً ومشحونين بالعدوانية ، وبالتالي بعدم الاتزان الداخلي. إن التوقف عن متابعة الاخبار السيئة ، والتركيز على الافكار الايجابية ، سوف يعطينا فرصة لبث أحاسيس إيجابية بشكل أفضل.



طبيعي أن ثمة أوقاتنا يتضاءل فيها زهونا بأنفسنا ، ويتخاذل اعتدادنا بها ، نتيجة لزلة لسان ، أو عثرة ذاكرة ، أو فعلة نابية ، أو ما إلى ذلك من التجارب العامة التي تشعر بالنقص شيئا ما .

لكن مثل هذا الشعور الوقتي إن هو إلا تأرجح طبيعي في ميزان تقديرنا لأنفسنا واعتدادنا بها ، ثم لا يلبث الميزان أن يستوي من جديد ونتناسى حتى هبوطه الوقتي .

لكن الإحساس بالنقص أو ما شاع بين الناس باسم عقدة النقص شيء مختلف تماما ، فمنشؤه ليست هذه الصغائر التي قد تواجهنا في حياتنا اليومية ، وإنما هو انحراف في

الشخصية ، كان أول من فصله العالم النفساني (ألفرد إدلر) تفصيلا يحدو بالمرء إلى الإحساس بأن الناس جميعا أفضل منه في شيء أو آخر .

دائما يردد : إن الناس لا يحبونني .. الناس لا يقدرون إمكانياتي .. مستحيل أن أنجح ، إنه شعور بالنقص يجعله دائما لديه شعور بالخوف من عدم النجاح.

لا تكن عندك هذه العبارة مثلا (لن أنجح أبدا) بل لا بد أن تكون صورتك الداخلية (داخل العقل) صورة ذلك الشخص المتفائل الواثق من نفسه الذي لا يشك أبدا بأنه لن ينجح أو إنه فاشل فغالبا ما تتغلب الصورة الداخلية على الصورة الخارجية (المتوقعة) فإذا كنت تتوقع أنك ناجح وأنك سوف تحصل على الامتياز ولكن في داخل نفسك محبط وأنك لا يمكن أن تصل إلى تلك المرتبة فإنك بلا جدال سوف لن تصل إلى تلك المرتبة.



تمرين

* أكتب الافكار السلبية عن نفسك أو التي تسمعها من الاخرين
عاهد نفسك على أن تزيلها الآن تماما .

....
....
....
....

* اكتب خمس أفكار إيجابية عن نفسك.
عاهد نفسك على الاستمرار عليها وتطويرها .

....
....
....
....
....

التفكير والايحاء الإيجابي



هو بداية الطريق للنجاح .. فكر بالنجاح (إننا حين نفكر إيجابيا فإننا في الواقع نبرمج هذا العقل ليفكر إيجابيا ، والتفكير الإيجابي يؤدي إلى الأعمال الإيجابية في معظم شؤون حياتنا لذلك : تخيل نفسك ناجحا في دراستك ، حصلت على أعلى تقدير . تخيل نفسك انك ذكيا لامعاً .

غير رأيك في نفسك : الإنسان يملك طاقات كبيرة وقوى خفية يحتاج أن يزيل عنها غبار التقصير والكسل ، فأنت أقدر مما تتصور وأقوى مما تتخيل وأذكى بكثير مما تعتقد ، امسح كل الكلمات السلبية عن نفسك مثل " لا أستطيع – لست شاطرا.." وردّد باستمرار " أنا أستحق الأفضل – أنا مبدع – أنا ممتاز – أنا قادر .

مارس الاعتقاد في إمكانية التعلم : وذلك من خلال ثقتك في مستوى ذكائك، وأن لك الحق في التعلم، وأن يكون لديك اتجاهات إيجابية نحو التعلم.

النجاح هو ما تصنعه ، فكر بالنجاح – أحب النجاح -النجاح شعور ، والناجح يبدأ رحلته بحب النجاح والتفكير بالنجاح ، فكر وأحب وابدأ رحلتك نحو هدفك .

تذكر أن النجاح يبدأ من الحالة النفسية للفرد ، فعليك أن تؤمن بأنك ستنجح – بإذن الله – من أجل أن يكتب لك النجاح فعلا .

الناجحون لا ينجحون وهم جالسون لاهون ينتظرون النجاح ، ولا يعتقدون أنه ضربة حظ وإنما يصنعونه بالعمل والجد والتفكير والحب واستغلال الفرص والاعتماد على ما ينجزونه بأيديهم .

الفشل مجرد حدث، وتجارب فلا تخش الفشل ، بل استغله ليكون معبراً لك نحو النجاح ، لم ينجح أحد دون أن يتعلم من مدرسة الفشل .

تذكر أن الوحيد الذي لا يفشل هو من لا يعمل ، وإذا لم تفشل فلن تجدّ في العمل مستقبلاً ، فالفشل فرص وتجارب ..لا تخف من الفشل ولا تترك محاولة فاشلة تصيبك بالإحباط ، وما الفشل إلا هزيمة مؤقتة تخلق لك فرص النجاح .

املأ نفسك بالإيمان والأمل فالإيمان بالله أساس كل نجاح وهو النور الذي يضيء لصاحبه الطريق وهو المعيار الحقيقي لاختيار النجاح الحقيقي ، و الإيمان يمنحك القوة ، وهو بداية الانطلاق نحو النجاح وهو الوقود الذي يدفعك نحو النجاح .

والأمل هو الحلم الذي يصنع لنا النجاح ، فرحلة النجاح تبدأ أملا ثم مع الجهد يتحقق الأمل ، و الناجحون يثقون دائما في قدرتهم على النجاح .

الثقة في النجاح تعني دخولك معركة النجاح منتصرا بنفسية عالية والذي لا يملك الثقة بالنفس يبدأ معركته منهزما .

وحتى تتعود على التفكير الإيجابي هناك عبارات ستساعدك بلا شك على النجاح والتفوق ، وإليك بعض العبارات الإيجابية حاول تكرارها قبل الخلود إلى النوم ، مثل:

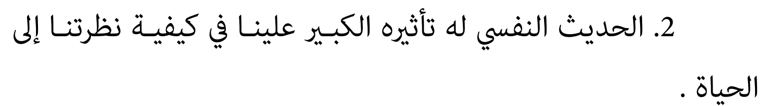
إنني أثق بذاكرتي .. إن المعلومات التي أقراها من الكتب الدراسية سأفهمها و أكررها بسهوله، إن مادة كذا ستكون سهلة مع الوقت لأنني أستطيع أن ادرسها وسوف افهمها .

غدا في الامتحان ستكون أعصابي مرتاحة و أنا مرتاحة كذلك ، (أكتب مثل هذه العبارات في أماكن بارزة تقع عليها عينك باستمرار) .

فكر بالنجاح دائما و ضع في ذهنك هدف النجاح الذي تسعى إليه .

استعن بالخيال الإيجابي والحديث النفسي البنّاء :

1. احرص على أن يكون حديثك مع نفسك إيجابياً وأن يكون خيالك إيجابياً ؛ وذلك لخطورة حديثنا النفسي الداخلي .



2. الحديث النفسي له تأثيره الكبير علينا في كيفية نظرتنا إلى الحياة .

3. محطمو الأرقام القياسية يمرون أولا بمرحلة الخيال الإيجابي البناء ، فيتهأون نفسيا للنجاح .



تمرين

اتبع الخطوات التالية :

اكتب في ورقة بخط واضح جميع الصفات الإيجابيـة التـي تريـدها ، مثلا :

أنا ناجح ، أنا متميز ، أنا أتقدم ، أنا أستطيع ، أنـا جـدير بـذلك ، أنـا متفائل .. إلى غير ذلك من الصفات الإيجابية التي تسعى إليها ، ثم علقها في مكان بارز في المكتب أو الغرفة بحيث تراها كل يوم ورددها ، فهذه تساعدك على بناء التقدير الذاتي .

....

....

....

....

....

....

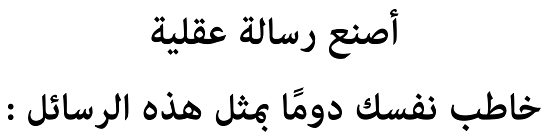
....

....

....

....

....



أصنع رسالة عقلية

خاطب نفسك دومًا بمثل هذه الرسائل :

أنا أفهم جيدا وبجميع الوسائل

الدراسة متعة وonاسة



فكر في كيف؟ واترك لماذا؟

الناجحون يسألون دوما بصيغة (كيف)

بدل أن تقول : لماذا لا أفهم ؟

قل : كيف أفهم ؟

بدل أن تقول : لماذا لا أحصل على درجات؟

قل : كيف أحصل على الدرجات ؟

كن متفائلا

نقطة البدء: التفاؤل

تفاءلوا بالخير تجدوه

تفاءلوا : أمر مباشر في الوقت الحاضر مستمر مع الزمن

الخير: الهدف المرغوب فيه

تجدوه : التوقع الإيجابي وهو الاعتقاد وهو شيء مهم وهذا يؤدي إلى الانجذاب لأنه يجذب لك الخير

تمرين



لدعمك نفسيا :

تذكر أمورًا نجحت فيها

اذكر خمسة أمور حققت فيها أي نوعٍ من أنواع النجاح

(العلمي ، العملي ، الروحي ، الصحي ، الاجتماعي ، المالي)

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

كل شيء سهل وواضح

فكر بالسهولة

اصنع أنت السهولة

الصورة في الذهن ليست هي الواقع

وما الخوف إلا ما تخوفه الفتى

وما الأمن إلا ما رآه الفتى أمنا



أعلم

أنت المسؤول عن بناء الثقة والروح الإيجابية في داخلك



أعمل وأجتهد وثابر لتحصل على ما تريد

فإن اللـه يهب لكل طائر الرزق

ولكن لا يلقيه له في العش

نصيحة



1- أسل اللـه العون والمساعدة ولا تنسَ التوكل والتفاؤل.
2- إبدأ بالنظر في كل ما هو جيد فيك وأبعد وساوس الإخفاق ، واعلم أنك ذو قدرة وقيمة.
3- .فكر فيما اكتسبته بدلاً من التفكير فيما أضعته.
4- طور مهاراتك وقدراتك ، وفكر دومًا فيما يمكنك فعله.
5- تجنّب " لو" فإنها سلبية .
6- انظر لكل مشكلة على أنها تحدٍّ أمامك وبإمكانك تخطيه والتغلب عليه في سبيل تحقيقك لهدفك .
7- .انغمس أثناء المذاكرة في النتائج الإيجابية التي سوف تحققها بعد عملك ، ولا تُطل التفكير في العقبات الوقتية العابرة.
8- لا تتحدث عن الهزيمة أبدا.
9- اجعل تفكير نحو النجاح.
10- سارع في حل أي مشكلة قد تعترض طريقك.
11- واجه المصاعب العزيمة بالابتسامة.
12- تذكر إنجازات سابقة لك كنت تشعر وقتها بالثقة والسعادة ؛ بحيث تسترجع شعورك السابق بالثقة ..
13- عش هذه اللحظات التي تتذكرها بكل أحاسيسك ومشاعرك وخيالك ، حتى تتشبع بالشعور بالثقة وتوظفه في موقفك الحالي الذي تحتاجه فيه 14. تجنب سماع الرسائل السلبية من الآخرين حتى لو كانوا من أقرب أصدقائك !

تمرين



تذكر إيجابيات الاختبارات

اذكر خمسًا من هذه الإيجابيات :

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

الفصل الرابع

صناعة الاهداف



للوجه الذي تخيّله،كان اتّحادا عقليا لا شعوريا.

ما حصل هو أنّه رأى بالفعل وجها في مخيّلته وبدا له حقيقيا كالذي قد يراه بعينيه،وأدرك أنّه وجه أمّه.

هذه الموهبة العقلية التي يستخدمها لإدراك شيءٍ ما، لا تخطئ أبدا.دائما ما تبدو مدركاته التي يبتكرها دقيقة ومتوافقة مع الشيء في الواقع.

بالطبع هناك طريقة أخرى لإدراك الشخص برؤية مرفقة فقط. من خلال استنتاج تحليلي ومنطقي. لا يملك المؤهّل لأن يعاني من الديسلكسيا مهارات الادراك هذه. بعض الأطفال لا يبدأون بتطوير تلك المهارات إلا عند عمر الثلاث سنوات. لم يفكر بشيء ولم يدخل في عملية الإلغاء إنّما استعمل فقدان التوجّه فقط.

فهنا نرى أنّه في عمر الثلاثة أشهر قادر على إدراك الاشياء في بيئته التي لا يستطيع إدراكها لبعد ثلاث سنوات. هذه القدرة لديه ستؤثّر على تنمية طفولته الباقية.

يمكن لمهارات الطفولة الأخرى لدى الصغير أن تتطوّر بسرعة أكثر من العادي أو يمكن أن تتأجّل. ومن المحتمل أن تكون لديه بعض نطاقات من التطوّر السريع والبعض الآخر من التطوّر المؤجّل وكلتا الحالتين تابع من السبب ذاته: قدرته على إكمال بقايا المدركات.

الصاقل المرئي

يقول عالم النفس د. ستيفن كوسلن، خرّيج جامعة هارفرد، أن المركز البصري في الدماغ يحتوي على صاقل المرئي حيث تفهم الصور وترسل إلى مراكز المفاهيم العليا من الدماغ للمعالجة. والعكس صحيح عندما ترسل الأفكار والصور المخزّنة إلى الصاقل المرئي. هناك تُفهَم كصور مرئية لها اهداف تمييزيّة أسماها «عين العقل».

يقول هذا العالم بأنّ الصور الحقيقية والعقلية قد تختلط وتتشوّه. ومثل على ذلك حقيقة أنّ شهود العيان للجرائم والحوادث غالباً «ما يصدّقون أنّهم رأوا ما توقعوا أن يروا ـ ليس ما حصل فعلا».

Kosslyn, S.M. (1994). Image and brain: The resolution of the imagery debate. Cambridge, Mass: MIT Press.

الفصل الرابع عشر

طفل السنتين والهرّة

دعونا نلقِ نظرة على المرحلة القادمة من تطوّر الطفل المؤهّل ليعاني من الديسلكسيا. ابتداء من عمر السنتين. إنّه يصبح فضولياً جدّا، هذا ما يقوله والداه. يتدخل في كلّ شيء. لقد اكتشف كلّ مكان في بيئته حتى ما تحت الحفر وداخل الخزائن وداخل سلّة الغسيل وكل مكان كان قادراً على الوصول إليه. لقد تخلّص من كل شيء داخل علبة أو زجاجة وصلت يده إليه وربما تذوق معظمها. إنّه واعٍ كليّاً على كلّ ما حوله وهو مدرك لمحيطه لغاية أنّ والديه قالا إنه: «لا يمكن إدخال شيءٍ جديدٍ إلى المنزل دون أن يجده في الحال».

دعونا نرَ كيف تتقدّم مواهب الطفل المؤهّل ليعاني من الديسلكسيا عند إعطائه هرّة بيضاء صغيرة. ولكن بدلا من إعطائها له مباشرة سنلفَّها لتصبح كطابة بيضاء مُحكمة ونضعها في زاوية الغرفة. ثمّ يُدخل إلى الغرفة. لا تأخذ معه أكثر من ثلاث خطوات حتّى يلاحظ طابة الفرو في الزاوية. في الوقت الذي يتّجه نظره نحوها يبدأ بالتمايل والتأرجح إلى الأمام وإلى الوراء. وفي

الخوف من الفشل:

الخوف هو أكثر الأعراض وضوحا وأكثرها تكرارا ويساعد على التفشي السريع لفيروس المماطلة وعندما لا ينجز الإنسان عمله أو يقوم بتأجيله يوما بعد أخر فإنه يسعى في واقع الأمر لحماية نفسه وإذا لم يحاول فإنه وبكل وضوح لن يفشل إلا أنه في الوقت ذاته لن يتمكن من إحراز أي نجاح ويجب ألا يغيب هذا عن بالنا ولو للحظة واحدة. إن الفشل في مواقف سابقة لا يعني أننا سوف نفشل مرة أخرى، فإن الحياة تتغير دائما ويجب النظر إلى الأخطاء السابقة كمصادر مهمة لمعلومات في غاية الثراء، وعليه يجب أن نتذكر القول المأثور:" لا خوف ولا خجل من عثرة الحجر" إن المخيف والمخجل هو التحرك أو التعثر على الحجر نفسه مرتين.

الأضرار الحقيقية للمماطلة:



- من أكثر مضيعات الوقت خطورة.
- يخرج خطتك عن مسارها.
- راكم العمل.
- قد يحرمك من النجاح ، حيث أننا غالبا ما نؤجل الأعمال الصعبة..المتعبة..غير محببة والثقيلة على النفس.
- والآن ربما نتساءل ما الذي يدفعنا للمماطلة واختلاق الأعذار بعد كل هذه الأضرار المترتبة عليه..ما الذي يدفعنا إلى تأجيل الأمور المهمة والتي يمكن أن تحدث تغيير في حياتنا ..مثلا لما لا نذاكر ونحن تعرف أن دخول الجامعة يتطلب تقدير عاليا وذلك مع رغبتنا في دخولها ...!!

لماذا نماطل وتختلق الأعذار؟؟

هناك أسباب كثيرة تدفعنا لذلك منها:

- الكسل : حين تقول لنفسك :" أنـا الآن غـير مسـتعد لإنجـاز هـذا العمـل " ، إذن لمـاذا لا أؤجله؟؟؟
- الأعمال الغير محببة تدفع الإنسان إلى التأجيل وهو السبب الأكثر شيوعا.
- الخوف من المجهول،إننا نعتبر كل مهمة نكلف بها من المجهول، إذا لم نبدأ بها فإذا بـدأنا بها زال الخوف.
- انتظار ساعة الصفاء و الإبداع وهي لا تأتي وحدها يجب أن نبدأ ونبحث عنها
- الأعمال الصعبة والكبيرة تشـجع الإنسـان المماطـل عـلى تركهـا ريـثما يتـاح وقـت أطـول لإنجازها.
- التردد والرغبة الملحة في أن يكون الشخص مصيبا دائما.
- الخوف من أن تخطئ .
- البحث عن الإنجاز المطلق والأمثل..والذي لن يتحقق .

كيف نقضي على المماطلة والتسويف؟

أسهل طريقة لمعالجة المماطلة هي ألا ندعها تبدأ من الأساس ولكن مـاذا نفعـل إذا تسـللت إلى حياتنـا؟إن الأشـخاص النـاجحين في حيـاتهم هـم ممـن يتحـدثون بوضـوح وبسـاطة عـن أهدافهم وبذلك تكون أهدافهم قابلة للتحقيق بأسرع ما يمكن لأنهـم قـد حـددوا أهـدافهم بطريقة دقيقة متسلسلة ومقسمة إلى أجزاء، مما يجعل عملية إنجاز أهدافهم تسـير بـأسرع مما نتصور .

لكي نحدد أهدافنا بشكل قاطع ونهائي يجب النظر في هذه الأسئلة.

ما هي أهدافنا؟ مثال على ذلك "أنا أريد أن أحصـل عـلى مجمـوع عـالي لأسـتطيع الالتحـاق بالجامعة وبالتخصص الذي أريد وهو هندسة الحاسب الآلي".

هل نرغب حقيقة في تحقيقها؟..."هل أنا جاد في رغبتي في الحصول على معدل عالي؟". ما هو الزمن الذي ينبغي أن نستغرقه كل يوم أو كل أسبوع لتحقيق أهدافنا؟" كم ساعة أضعها لدراسة المواد وحل الواجبات". هل نحن جديرون بتحقيق أهدافنا؟..." هل أنا قادر على العمل لتحقيق هذا الهدف؟ هل أنا أستطيع المثابرة على متابعة دروسي لأحصل على نجاح بتفوق؟" وتذكر أنك تمتلك قدرات على تحقيق أهدافك أكثر مما تظن و تتوقع . هل تساورنا مخاوف أو قلق أو تناقضات تتعلق تحقيق جزء من خطتنا للوصول إلى أهدافنا؟..." هناك بعض المسائل الرياضية أو الفيزيائية... لم أفهمها.أنا لدي خوف شديد وأتعرض للقلق من قاعة الامتحان....والداي يريدان أن أدخل كلية الطب". ما هي أكبر العقبات في رأينا التي تحول دون تحقيق أهدافنا؟..وهي تختلف من شخص لأخر وغالبا ما تكون عقبات داخلية نابعة من الشخص نفسه أو من داخل المؤسسة. هل نحن على استعداد لبذل كل ما لدينا من طاقة ومقدرة لتجاوز هذه العقبة؟ إذا كانت الإجابة بلا... فلنطرح السؤال التالي ..هل أرغب حقيقة في الوصول لهذا الهدف؟ وإن كانت الإجابة مرة أخرى بلا أيضا فإننا ننصح عندها بعدم تضييع أي وقت وأن تختار هدفا أخر ...مثال على ذلك تحدث أحيانا بأننا نختار الهدف الأفضل والمثالي وليس الهدف المناسب لقدرات الشخص أو المؤسسة...واختيارنا لهدف أخر ليس مشروعا فحسب بل في غاية الذكاء طالما سيوفر الوقت والجهد..فيجب أن نشرع في العمل على الفور.

اقضي على المماطلة:

بعد أن وضعنا أهدافنا يجب أن نفكر رأسا في التنفيذ ..وهنا تظهر قدرة الإنسان على اختلاق وتأليف الأعذار ..وأسوأ ما تتميز به عملية اختلاق الأعذار هو أننا وعند لحظة اختلاق العذر نبدأ في الاقتناع بأنه حقيقي، إنها آلية دفاع طبيعية وتلقائية عن النفس تحمي عشقنا لذواتنا خاصة عندما تحركنا القوة الدافعة وتأمرنا لأن نكون مثالين، كما أن

عقلنا الباطن يبدع ويتفنن في اختلاق الأعذار وبمهارة فائقة.، كيف يمكننا أن نتخلص من عملية اختلاق الأعذار؟؟

- وضع وقت محدد للإنهاء من كل مهمة.
- خذ على نفسك عهدا وقل لنفسك لن أختلق الأعذار لتأجيل الأعمال.
- تعاهد مع نفسك بأنك لن تقوم – من مكانك ــ حتى تنتهي من الجزء الذي قررت أن تنهيه لهذا اليوم.
- اكتب قائمة بالأشياء التي تؤجلها دائما ...حلل هذه القائمة..لاحظ وجود نمط معين من هذه الأعمال.
- شجع نفسك واسألها ..ما المشكلات التي سوف أسببها لنفسي حين أؤجل هذا العمل؟ أكتب تلك المشكلات في قائمة ..الآن هل تريد فعلا أن تعيش وسط كل هذه المشكلات؟..اجعل لنفسك حافز يدفعك لإنجاز هدفك ..أعد لنفسك مكافأة عند الانتهاء من العمل ــ مثلاــ كإجازة خاصة إضافية ، أي شيء أنت نحبه.
- أفضل طريقة للتعامل مع المهام التي تؤجلها دائما هي أن تبدأ بها فورا، أخير لا تتردد وتذكر أن إنجاز مهام عديدة جيدة خير من محاولة إنجاز مهمة واحدة مثالية.....تذكر أيضا حكمة" لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد إلى الغد"...فابدأ العمل الآن، وأنجز العمل.

وضع الأهداف

عندما تضع هدفك ؟ إما أن تضع أهداف عاديه وبسيطه ولا تحفزك ولا تولد فيك الدافع أو أن تضع اهداف خياليه ، تصاب بالإحباط لأنك تعلم أنك لن تستطيع تحقيقها.

اتعرف الى اى شئ يرجع ذلك ؟ الى طريقه عمل دماغك ذاك الجهاز الذى يقدر بـ 50 مليار حاسبر أنه الة التفكير واداة العقل



الفص الأيمن

للصور

والتخيل

والأبداع والموسيقى

والنغمات

ومن يميلوا الى الفص الايمن هم اكثر خيالاً وأبداعاً

الفص الأيسر

منطقى

حليلى

يحب التسلسل

والنظريات

ويركز على الكلمات

والأرقام

ومن يميل الى هذا الفص اكثر منطقية

اعرفت الأن لماذا تضع اهدافك بالشكل الذى تعرفه ؟؟

الى اى الفصين نميل أذا عندما نضع اهدافنا البعض يقول اليمين (فانت خيالى) والأخر اليسار (انت اكثر واقعيه ومنطقيه) ، ولكن أذا كنت فعلا تريد اهداف طموحه وواقعي ، فلابد أن تستخدم فصي دماغك

كيف سيتم ذلك ؟؟

من خلال المراحل التالية

اكثر مدربين صناعة الاهداف ينصحون بان تبدأ بورقة وقلم

1. أطلق العنان لفصك الأيمن وضع كل ما تحلم به دون أى قيود وأحلم بكل ما ترغبه وأكتبه أمامك
2. اعد ترتيب ما كتبت وقيم وعدل بشئ من مساعدة الفص الأيسر ولكن ضع فى اعتبارك انك تختار وفقا لقدرات وأمكانيات فى المستقبل وليست امكانياتك الحالية فأنت تضع اهدافك وتحدد الاماكنيات التى ستكتسبها للوصول الى هدفك ولا تجعل فصك الايسر يحجمك لانه يحكم بقدراتك وامكانياتك الحالية فراعى هذه النقطة
3. طابق اهدافك بمواصفات الهدف الجيد

- يوافق المبادئ والقيم الدينية والاجتماعيه فالغاية النبيلة لا تبرر الوسيلة الخاطئة
- واقعى (فص الايسر)
- طموح (فص ايمن)
- قابل للتحقيق
- ومحدد بزمن وقابل للقياس

4. ضع الخطه وحدد المهارات والأمكانيات التى ستكتسبها لتصل بك لهدفك
5. حدد برنامج زمنى
6. ماذا عليك ان تفعله الأن لتبدا فى تحقيق هدفك اتخذ الخطوة الاولى حتى لا تسوف نرجع لفصي الدماغ ونقول أنه يربط بين فصي الدماغ الأيمن والأيسر شبكة معقدة بشكل مذهل من الألياف العصبية ، فكلما زاد حجم الاتصال بين النصفين زاد الإبداع والتميز والإنتاج الفعال للإنسان.

الآن اتضح السر وانكشفت الحقائق العظيمة لخلق هذا العقل المعجز ، فالطريق إلى النجاح والتفوق في جميع مناحي الحياة تكمن في تفعيل فصي الدماغ الأيمن والأيسر لتزداد الفاعلية والإبداع والتميز.



أهمية تحديد الأهداف

قبل الحديث عن أهمية تحديد الأهداف... أتساءل لماذا لا يرغب أغلب الناس في تعيين أهدافهم وجعلها محددة ؟!! ولعل ذلك يرجع إلى أمور منها " الخوف " وأهم أنواعه الخوف من الفشل والخوف من الرفض...الخ ، أو قد يكون السبب هو " سوف أضع أهداف " وهذه أكبر كذبة لأنك عندما تؤجل هذا العمل إلى المستقبل تكون قد حكمت عليه حكما بوقف التنفيذ... لذا يجب عليك أن تبدأ من الآن.

ومن أهم أسباب إهمال أكثر الناس تحديد أهدافهم هو عدم إيمانهم بضرورة هذا الأمر فالإنسان قد يخطط لنزهة أو شراء بيت وهذا جيد غير أنه عندما تسأله هل وضعت خطة ومن ثم أهداف لحياتك كلها ؟! تكون الإجابة " لا " وعندما يُسأل متى تجلس مع نفسك لتضع أهدافك؟ تكون الإجابة: فيما بعد!!!

لقد أجرت جامعة هارفارد الأمريكية دراسة على شريحة من الطلاب عند التخرج وسألتهم : هل عندكم أهداف محددة ومكتوبة ؟ فأجاب 3% فقط بالإيجاب و97% بالنفي وبعد مضي 20 سنة من التخرج بحث القائمون على هذه الدراسة عن الطلاب ووجدوا أن الـ3% في حالة اجتماعية ممتازة ويملكون أكثر من الـ97% مجتمعين !!!

إذا كنت تريد أن تكون من الـ3% الذين يحددون أهدافهم فأكمل القراءة و إلا فلا تشغل نفسك بدون فائدة .

أخي الطالب: إن تحديد الهدف قوة... إن الشاب صاحب الهدف واثق من نفسه جاد في دراسته حريص على ما ينفعه.

وإن كان ليس كل هدف يستحق بأن يقصد ربما لأنه صغير لذلك يجب وضع أهداف كبيرة لأنك كلما تذكرتها تاقت نفسك إليها وبذلك تجتهد أكثر في تحصيلها...

يقول انتوني روبنز : "الأهداف العملاقة تنتج حوافز عملاقة ".

إذن فأول خطوة هي " تحدد الهدف ":

لا يكفي أن تقول أريد أن أكون معلماً أو طبيباً... بل معلـماً في الفيزيـاء مـثلاً أو طبيبـاً في جراحة القلب، إن وضع أهداف محددة وواضحة يجعلها غير قابلة للشك وحتى لا تختلط بغيرها فالبعض عندما يقترب من هدفه تظهر له أمـور فينجـرف نحـو هـدف أخـر وهكـذا حتـى إذا مـا اقترب من الإنجاز بدا له غيره...

الخطوة الثانية : أن تجرب نفسك في الواقع ...

عندما أتحدث مع بعض الطلاب عن هذا الموضوع وأسأل ما هو هدفك ؟ يقـول: أريـد أن أكون طبيباً أو مهندساً... الـخ غـير أني عنـدما أسـأل هـل جربـت نفسـك في هـذا العلـم أو هـذا التخصص؟!! عندها تكون الإجابة " لا " بمعنى لو كان يود الطالب أن يصبح طبيبـاً فهـل قـرأ عـن الطب هل أخذ دورات إسعافية، هل سبق واشترك في مجلات متخصصة في هذا العلـم... بـل هـل استخدم جانب الخيال، فتخيل نفسه وهو طبيب ويقوم بمعالجـة المـرضى والتلـذذ في الصـبر عـلى أداء هذه المهنة العظيمة.

ألا ترى كثيراً مـن طـلاب الجامعـة ينتقـل مـن قسـم إلى آخـر والسـبب أنـه لم يجـد لهـذا التخصص رغبة في نفسه!!

الخطوة الثالثة:كتابة الهدف في ورقة...

من فوائد هذه الخطوة:

أ. تحديد الهدف بشكل واضح.

ب. يساعدك على الالتزام بالسير نحو الهدف.

ج. تكون مرتبط بالهدف فلا تنساه...

وإليك هذا التمرين الذي يعزز قيمة الهدف في نفسك:

1. أكتب الهدف الذي من أجله أنت تتابع الدراسة.
2. أكتب أكبر قدر من الأسباب القوية التي جعلتك تختار هذا الهدف.
3. راجع هذا التمرين يومياَ.

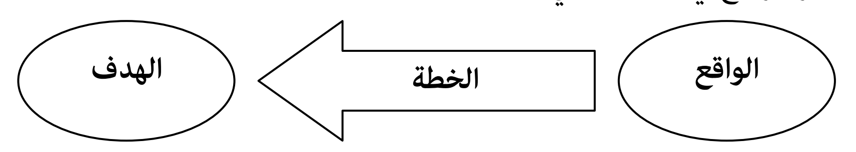
الخطوة الرابعة: قسم الهدف إلى مراحل.

المرحلة الأولى: تحديد هدف بعيد المدى:

أكتبه مع تاريخ إنجازه... ثم أكتب في السنة التي قبله ماذا يجب عليك أن تفعله وفي السنة التي قبلها كذلك حتى تصل إلى يومك وواقعك الآن.

إن هذا التمرين يقوم على أساسيات التخطيط الناجح وذلك من خلال تحديد الهدف وأين أنت الآن والخطة التي توصلك للهدف...

كما هو موضح في الشكل التالي:



دعني أصف لك هذا التمرين على شكل آخر... وآمل منك التطبيق كما اتفقنا سابقاَ:

1. أجلس في مكان هادئ.
2. أسأل نفسك هذا السؤال: ماذا أريد الحصول عليه من الدراسة؟
3. أسأل نفسك: لماذا أود الحصول على هذه النتيجة؟

(كرر هذا السؤال حتى تحصل على إجابة تأتي من أعماق نفسك).

4. الآن أسأل نفسك كيف سأحقق هذا الهدف.

أبدأ بوضع الخطط التي تقربك نحو الهدف...

في هذا التمرين و من خلال دورك كطالب تكون قد ربطت هدفك بمبادئك الحقيقية داخل نفسك...عندها ستجد دافعاً قوياً نحو الإنجاز والتفوق.

المرحلة الثانية: هي تلك الأهداف التي يمكن أن تحققها خلال سنة أو أكثر وتسمى بمتوسطة المدى.

المرحلة الثالثة: الأهداف الأسبوعية.

أكتب في بداية كل أسبوع أعمال تقربك إلى الهدف بعيد المدى عند التزامك بهذا العمل تكون قد وضعت نفسك في مربع الناجحين المبين في الرسم التالي والذي يصنف لك أعمالك بمهم وعاجل:

	عاجل	غير عاجل
مهم	(1) إغاثة مريض للمستشفى، الدراسة ليلة الاختبار.	(2) التخطيط لدراسة مادة الرياضيات، الاستعداد للاختبارات النصفية.
غير مهم	(3) الرد على بعض المكالمات الهاتفية، قبول بعض الدعوات.	(4) مشاهدة المسلسلات والسهر دون فائدة.

إن عيشك في **المربع الأول** باستمرار سيجعلك قلقاً وقد تصل لهدفك ولكنك لن تكون سعيداً في حياتك.

أما **المربع الثالث** فهو عيشك في حياتك بلا فائدة تذكر.

أما **المربع الرابع** فهي حياة الضائعين.

أما **المربع الثاني** فهو مكان الناجحين الذين يخططون لنجاحهم وهم يسيرون قدما نحو هدفهم وهم مرتاحون سعداء في حياتهم.

إن مداومتك على وضع أهداف أسبوعية يضمن لك الجلوس في المربع الثاني كما أن هـذه الأهداف تعكس حاجاتنا الأساسية من دينية واجتماعية ومادية...الخ، وعادةً ما تكون مركزة نحـو الهدف.

وهنا يستحسن بنا أن نراعي قضية مهمة جداً وهي أن الأهداف الأسـبوعية قـد لا تحصـل عليها ويحول دون تحقيقها أمر معين فيصبح الشـخص مـتحسراً عـلى مـا فاتـه!!! أو يلـوم نفسـه والآخرين أو الظروف ... كل هذا سيجلب لنا مشاعر سلبية ومع تكرر عدم حصول هذه الأهداف سنفقد الثقة بأنفسنا في القدرة على تحقيق الهدف ويكون هـذا واضـحاً في بدايـة العـام الـدراسي حيث الهمم عالية والنفوس متفتحة وما هي إلا أسابيع قليلـة حتـى تبـدأ تلاحـظ دبيـب الفتـور يسري بين شرائح الطلاب وإذا ما اقتربت الاختبارات النهائية وجدت النفوس ضـعيفة والـذي كـان يطمح بالامتياز صار يحلم بالنجاح فقط...

ولو تسألنا ما الذي حصل ؟ وأين تلك الهمم العالية؟!!

لقد تم سحب رصيد الثقة بالنفس، ربما لأنـه حصـل عـلى درجـة غـير مرضـية في الاختبـار الشهري فيغرق بلوم نفسه، أو عامله المدرس معاملة قاسية أو تراكمت عليه الواجبات حتى صار همه الذي لا يفارقه...الخ.

كل هذه الأمور وغيرها قد تقيدنا وتشل من قدراتنا وتجعلنا لا نثق بأنفسنا في تحقيـق أي إنجاز ، والواجب عمله هو جعل هذه الأمور عبارة عن تجارب تعـرف فيهـا الخطـأ مـن الصـواب وهذه مرحلة أما المرحلة الأفضل منها أنك تتلذذ بالخطأ ...

وتأمل معي قصة أديسون عندما كان يحاول إشعال أول مصباح كهربائي فقد قضى نحو عشرة ألاف تجربة فاشلة حتى توصل إلى اخـتراع أضـأت بـه الـدنيا عنـدها صرخـت ابنته وقالت: كيف استطعت أن تصبر على هذا الفشل؟!! فقـال: " أنـا كنـت ألعـب"، لـو كانت هذه الأخطاء تؤثر عليه سلباً لما استطاع أن يواصل تجاربه ولكنـه جعلهـا تجـارب لا تـؤدي

للحل الصحيح أخي الطالب أننا بحاجة إلى تحويل مفهوم كلمة " أنا فاشل " أو " هـذه مشـكلة " إلى " حل غير صحيح " أو "تحدي يمكن أن أتعداه" وبهذا تبقى نفسك سليمة من الهم.

وإلى هذا المعنى أشار الرسول صـلى اللــه عليـه وسـلم بقولـه: " احـرص عـلى مـا ينفعـك واستعن باللـه ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل: لو أني فعلت كـان كـذا وكـذا ولكـن قـل قـدر اللـه وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان".

إنك عندما تكرر استخدام كلمة " لـو " أو تلـوم نفسـك عـلى عـدم حصـول الهـدف تقـوم بسحب رصيد الثقة من نفسك شيئاً فشيئاً حتى لا يبقى مثقال ذرة مـن الثقـة ومـن ثـم تـذهب الرغبة في تحقيق الأهداف... إذن ما هو الحل؟

كما أشار الحديث عليك بالاستمرار في بذل الجهد مع التوكل على اللـه، والإيمان بالقضاء والقدر وحال المؤمن في هذا إن أصابه خير شكر فكان خيراً له، وإن أصـابه الشر صـبر فكـان خـيراً له..بل قد يكون ما ظاهره شراً خيراً للمصاب فقد سمعت قصة لشاب أثناء عبوره للشارع فـوجئ بسيارة مسرعة صدمته ونقل على إثرها إلى المستشفى وفور وصوله أدخل غرفة العمليـات وبعـد فترة من محاولة إنقاذه قرر الطبيب استئصال إحدى كليتيـه بسـبب تمركـز الصـدمة عليهـا وهنـا يراجع أكثر الناس أنفسهم بتحسر لو أنه نظر الشاب إلى الشارع بطريقة صـحيحة لم يحصـل هـذا وبالعموم فإن هذا شر في نظر أكثر الناس... غير أن الطبيب أكتشف أن الكلية التي تم استئصـالها تحمل مرض سرطانياً خبيثا لو تركت فترة من الزمن لانتشر المرض إلى باقي الجسم... وعندما علـم الناس هذا الأمر عرفوا أن الصدمة كانت رحمة للشاب.

الآن اجعل كلماتك إيجابية تجاه الأهداف التـي لم تسـتطيع تحقيقهـا وقـل" الحمـد لله"... "خيراً إن شاء اللـه "... ثم كرر المحاولة وكن مرناً فإن أغلق طريق فاسلك طريق آخر.

وأنظر إلى العقبات التي تحول دون تحقيق أهدافك بأنها تحـديات وسـوف تتعـداها عـن قريب والمسألة مسألة وقت فقط.

تحقيق الأهداف

أخي الطالب إن الحرص على تحقيق ومتابعة هـذه الأهـداف يـبرمج لـك حياتـك بطريقـة ذكية وهذا ما دل عليه الحديث الشريف " قليـل دائم خير من كثير منقطع" وبهذا أنت تعمل على قاعدة " الألف ميل تبدأ بخطوة واحـدة للأمـام " وأخيراً تحمل المسؤولية كاملة ولا تلم المنهج لأنـه طويل أو المدرس لأنـه ممـل أو ظـروفي الماديـة لا تعينني على مواصلة الدراسة أو أهلي يشـغلونني بطلبات لا تنتهي... وسلسلة من التحديات التـي لا تنتهـي ولـو نظـرت إلى حيـاة أبـرز النـاجحين لوجدت أعظم التحديات لم تكن إلى دوافع لهم لتحقيق أهدافهم فخـذ مـثلاً : ابـن تيميـة الـذي أشرقت الدنيا بعلومه فقد عاش شريداً طريداً ومات سجيناً... وخير الخلق أجمعين محمد بن عبد اللـه صلى اللـه عليه وسلم فقد كان يتيماً ولاقى من قريش وغيرهم أشد العذاب فلم تكن هذه الحياة والظروف الصعبة لتثنيه عن السير برسالته الكريمة لتحقيق أهدافه السـامية صـلى اللـه عليه وسلم وتأمل هذه المقولة " إننا عندما نلوم الآخرين والظروف فإننا نعطيهم القوة لقهرنا".



أخي الحبيب: قرر من الآن تحمل المسؤولية كاملة وأي لوم يقابلك قـل أنـا المسـؤول عـن نجاحي... وأنقل نفسك من دائرة اللوم والحزن وضياع الأوقات بما لا قدرة لك في تحصيله... فهـل تستطيع أن تغير المناهج أو طريقة كل مدرس!!

وأنقل نفسك من هذه الدائرة إلى دائـرة "تحمـل المسـؤولية" وعنـدها سـوف تقـف أمـام مشاكلك وستبتكر الحلول لمعالجة الظـروف الصـعبة أو عـلى الأقـل تخفيفهـا بمـا لا يتعـارض مـع مستقبلك في الدراسة.

ومن خلال النظر في أكثر ما يعوق عن العمل والإنجاز هو أن أكثر الطلاب لا يؤمنون بأنه في استطاعتهم تحقيق ما يريدون من أهداف وسأذكر لك بعد قليل تمرين آمل أن تضعه موضع التنفيذ فور فهمك له ذلك لأنه قوي وسريع التأثير وهو عبارة عن مجموعة أسئلة توجهها لنفسك عندما تواجه أي مشكلة دراسية تشك في قدرتك على اجتيازها أو يكون عندك إحباط تجاهها وقد صيغت بطريقة ذكية جداً تجعلك تركز على النواحي الإيجابية فقط وتسقط النواحي السلبية وتجعلك تستخدم المستقبل أحسن استخدام وذلك من خلال تحويل مفهوم المشاكل إلى تحديات يمكن التغلب عليها...

والآن إليك هذه الأسئلة مع توضيح شيء من فوائدها:

السؤال	من فوائده
1- ماذا أريد؟	1. يقطع التفكير السلبي. 2. يحدد لك الهدف ويجعله واضحاً
2- متى أريد تحقيق ذلك؟	تحديد وقت التنفيذ.
3- بعد الحصول على ما أريد ما الذي سيتحسن في حياتي؟	إيجاد دوافع تشحذ همتك في الإنجاز.
4- ما هي المصادر المتاحة للحصول على ما تريد؟	توجيه الذهن نحو الإمكانيات المتوفرة وهي قد تكون داخلية ذاتية أو خارجية إما مساعدة صديق أو أب أو أستاذ...
5- كيف استخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟	1- تعزيز الجانب الإيجابي. 2- التفكير في كيفية الاستفادة من الفرص.
6- ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجهني؟	النظرة الواقعية للأمور.
7- ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟	الاستعداد للتحديات المستقبلية والتخطيط المسبق لتعديها.
8- ما الذي يجب علي أن أبدأ القيام به الآن للحصول على ما أريد؟	تحويل " الرغبة سابقاً " إلى عمل في الواقع الآن.

بعد الإجابة على هذه الأسئلة لاحظ شعورك... حتماً ستكون سعيداً متحفزاً للإنجاز والعمل... ولزيادة الإيضاح أصوغ لك هذا المثال ليتضح المقصود.

السؤال الأول: ماذا أريد؟

الإجابة: أريد أن أكون طبيباً في قسم العيون ؟

السؤال الثاني: متى أريد تحقيق ذلك ؟

الإجابة: في تاريخ 2015م عندها أكون قد أنهيت دراستي الثانوية والجامعية.

السؤال الثالث: بعد الحصول على ما أريد ما الذي سيتحسن في حياتي ؟

الإجابة:

1. سوف أكون رجلاً فعالاً ونشيطاً.
2. أساعد المرضى فيدعون لي ويكون ذلك سبباً لسعادتي.
3. سوف تكون فرص تحسين وضعي المادي كثيرة.

السؤال الرابع:ما هي المصادر المتاحة للحصول على ما أريد ؟

الإجابة: من المصادر:

1. الاستفادة من مدرسين المادة والطلاب البارزين.
2. ملخصات المواد المهمة.
3. أسئلة العام الماضي.

السؤال الخامس: كيف استخدم الإمكانيات التي لدي أحسن استخدام؟

1. أصارح المدرسين برغبتي في التفوق أطلب منهم النصح لي أما الطلاب فإنني أتناقش معهم في الدروس وألاحظ أسباب تميزهم.

2. أسعى لإيجاد ملخص لكل مادة قدر المستطاع سواء كان ذلك من تنفيذي وحدي أومن الآخرين.

3. كتابة الأسئلة في الكتاب فوق كل فقرة ثم أدرب نفسي على الإجابة لأكسر حاجز الخوف من الاختبار.

السؤال السادس: ما هي التحديات التي من الممكن أن تواجهني؟

1. اعتماد أهلي علي في قضاء أغلب شؤونهم.
2. لا أستطيع شراء كل ما يلزم من أوراق أو ملخصات.

السؤال السابع: ما هي أفضل طريقة لمواجهة هذه التحديات ؟

1. أصارح أهلي في رغبتي الجادة في التفوق.

2. استعير المذكرات أو الكتب وأقوم بتلخيصها وبهذا آخذ الفائدة بدون أن أخسر ريالاً واحداً.

السؤال الثامن: ما الذي يجب علي أن أبدأ القيام به الآن للحصول على ما أريد؟

أبدأ بجمع المذكرات من زملائي الطلاب واضع جدولاً لدراسة المواد..

وختاماً أخي الطالب: لتكن ذا همة عالية تزفك نحو تحقيق أهدافك فقد روي عن عمر بن عبد العزيز رحمه اللـه تعالى أنه قال:" إن لي نفسا تواقة، لم تزل تتوق إلى الإمارة، فلما نلتها تاقت إلى الخلافة، فلما نلتها تاقت إلى الجنة".



الفصل الخامس

إدارة الوقت



الفصل الخامس

إدارة الوقت

أهمية الوقت

إن الوقت هو الحياة ، ومن ضيع وقته فقد ضيع حياته ، وإنه لمن العجب كل العجب أن نجد أناساً يستهينون بأوقاتهم ويضيعونها .. سدى وهملاً ، فتمر أعمارهم ويتركون دنياهم ولا أثر لهم يذكر ، ولا تذكرهم صفحات التاريخ بل ولا يذكرهم الأحياء ..

يقول الحسن البصري – رحمه الله – 'ابن آدم إنما أنت أيام ، كلما ذهب يوم ذهب بعضك' .

وقال ابن مسعود – رضي الله عنه – 'إني لأكره أن أرى الرجل فارغاً ليس في عمل آخرة ولا عمل دنيا' .

وقال الحسن : 'بادر أجلك ولا تقل غدًا غداً فإنك لا تدري متى تصير إلى الله' .

وقال أبو الوفاء بن عقيل : 'إني لا يحل لي أن أضيع ساعة من عمري ، حتى إذا تعطل لساني عن مذاكرة ومناظرة وبصري عن مطالعة ، أعملت فكري في حال راحتي وأنا متطرح ، فلا أنهض إلا وقد خطر لي ما أسطره وإني لأجد من حرصي على العلم وأنا في الثمانين أشد ما كنت أجده وأنا ابن عشرين ' .

وكان يقول :'وأنا أقصر بغاية جهدي أوقات أكلي حتى أختار سف الكعك وتحسيه بالماء على الخبز ، لأجل ما بينهما من تفاوت المضغ ، توفراً على مطالعة أو تسطير فائدة لم أدركها ' والوقت أسهل ما عنيت بحفظه ... وأراه أسهل ما عليك يضيع ...

فهكذا كان ميراثهم – ميراث العلماء – وسلف هذه الأمة في الاستفادة بالوقت والاعتناء به.

ونحن سنحاول – إن شاء الله – معاً أن نضع معك – أيها القارئ الكريم – خطوات عملية للاستفادة بالأوقات .. لعلها تكون نفعاً لك في اقتداء آثارهم الصالحة .

الخطوة الأولى : أدرك أهمية وقتك ..



إن الذين لا يدركون أهمية أوقاتهم هم أكثر الناس تضييعاً لها ، وإلا فلم يحافظ على وقته من لم يعلم قيمته ؟!! ولذلك فإننا ننصح بعدة نصائح في هذه المجال لإدراك أهمية ما لديك من وقت .. فتعالى معي :-

- وقت الفراغ هو خرافة وضعها الفارغون فلا تردد هذه اللفظة ولا تستعملها فإنه لا فراغ إلا عند التافهين .
- قال الحسن – رحمه الله -: أدركت أقواماً كان أحدهم أشح على عمره ووقته منه على درهمه وديناره .
- إن كل دقيقة تمر بك تستطيع من خلالها أن تعبد الله أو تذكره أو تسبحه أو تشكره أو تؤدي خدمة للمسلمين أو تأمر بمعروف أو تنهى عن منكر أو تعلم خيراً .. فكم تساوي هذه الدقيقة إذن ؟؟؟
- هناك معادلة بديهية ينبغي إدراكها وهي أنه لا قيمة للوقت عند الفارغين ولا قيمة للفارغين في الحياة وبين الناس ..
- الغربيون يثمنون أوقاتهم ودقائقهم وساعاتهم بمقياس الدولار واليورو .. ونحن نقيس ساعاتنا .. برضا الله سبحانه عنا في عبادة أو جهاد أو كسب حلال ..
- إن ساعة من وقتك تستطيع فيها أن تمسح عبرة يتيم أو تعين عاجزاً أو تغيث ملهوفا ..كم تساوي بمقياس البشر .. وكما تساوي بمقياس الآخرة ؟؟

- عاشر وخالط الذين يهتمون بأوقاتهم كي تصيبك العدوى .. وإياك والفارغين .. وابحث عن دواء يمنع عدواهم .. (كما تحدثنا في سلم التعارف)
- اذكر دائماً أن أهل الجنة لا يندمون على شئ ندمهم على ساعة لم يطيعوا اللـه فيها .. وأن ركعتين مما نستقل عن صلاتنا أحب إلى أهل القبور من دنيانا وما فيها .. فهل نغنم الفرصة قبل ضياعها ؟!!
- ما من العلماء والصالحين أحد إلا وهو حريص على كل دقيقة من وقته وما من الجهال والمذنبين أحد إلا وهو مضيع لأوقاته .. فتدبر !!! .

الخطوة الثانية : قف وقفة حزم :

كثير ممن تضيع أوقاتهم بغير فائدة هم أناس غير حازمين ، وفي كثير من الأحيان مترددون ، لا يستطيعون أخذ القرارات ولا إصلاح الخطأ من حياتهم وذلك من أكبر الأسباب التي تؤثر في ذهاب الأوقات وضياعها .. ولذلك فعليك بإمعان النظر في النصائح الآتية :

- قف مع نفسك وقفة تدبر فيها قول اللـه تعالى: 'وأن ليس للإنسان إلى ما سعى' ...
- رتب أهدافك ... أهداف حياتك عموماً ثم أهدافك المرحلية ثم أهدافك القريبة جداً واجعلها لا تغيب عنك أبداً .. ستشعر بالفارق الكبير .. إن الذي لا يدرى إلى أين يسير سينتهي حتماً إلى نقطة ..
- بعد تدوينك لأهدافك بوضوح ينبغي لك أن تسأل نفسك في كل عمل تقوم به .. هل هذا العمل يقربني من أهدافي أو يباعدني عنها أم يقف بي فلا يقربني ولا يباعدني أم أنه ربما يقربني وربما لا .. وعليك ألا تقدم على ذلك العمل إلا إذا وجدته يقربك من هدفك ..
- سئل أحد الإداريين الناجحين : ما الذي يمنع الناس عن النجاح ؟ فأجاب : الأهداف غير الواضحة .

- ليس عيباً مطلقاً أن تكتب أهدافك بخط واضح وتعلقها على جدار الغرفة أو أن تحملها في كارت واضحة في حقيبة يدك .. وأن تتدبرها كل وقت ..
- ركز على أهم الأعمال التي تنتج النتائج المرغوبة واترك الأعمال التي ربما تنتج وربما لا تنتج .. وبعبارة أوضح أهمل من الأعمال قليل الفائدة ..
- حاول أن تستعمل الكتابة في إنجاز الأشياء وتذكرها فإن ذلك يباعد عنك القلق والهم وسوف تستطيع أن تنام بعمق إذا كانت واجباتك مدونة.
- المفكرة اليومية وسيلة ناجحة ولكنها تحتاج إلى أناس يقظين !!
- إياك أن تكتب برنامجاً يومياً تستغرق في كتابته ساعة ثم تنساه في مكان ما !!! .
- إذا وضعت لنفسك جدولاً للعمل والاستفادة بالأوقات فأعط فرصة للتعديل فيه عند الحاجة .
- لا تثقل على نفسك أثناء وضعك لجداولك ولا تكن مثالياً أكثر من اللازم وحاول أن تقترب من الواقع لتقترب من النجاح .
- ابتكر لنفسك خطة للاستفادة بأوقاتك بأقصى قدر ممكن ولتكن خطتك شاملة لجميع أولوياتك واهتماماتك .
- حدد موعداً لإنهاء الواجبات المطلوبة منك ، وكذلك حدد موعداً لما تطلبه من الآخرين .
- لابد أن تحتوي خطتك وقتاً للراحة والرياضة والترفيه فإنها أوقات دافعة للنجاح والإنجاز .. وليست أوقاتاً للفراغ !!

الخطوة الثالثة : سيطر على وقتك

أولاً : أزل من عقلك خرافة[الوقت حر] إن التفكير بالأشياء الملموسة مثل السيارات والبيوت أسهل من التفكير بالوقت وذلك لأن لها قيمة ، ولكن لأن الوقت غير

مرئي وغير قابل للمس فهو لا يحظى بالاحترام الكافي ، فلو سرق شخص مجوهرات منك فإنك ستنزعج وتخبر الشرطة عن الجريمة ولكن سرقة الوقت في العادة لا تعتبر حتى جنحة ، ومما يدل على هذا أننا نسمع أحياناً قول القائل : اعمل ذلك في وقتك الحر ، أي اعمل ذلك حين لا تكون منهمكاً في أمر مهم ، ولكن الحقيقة هي أنه يجب أن لا يكون هناك شيء اسمه الوقت الحر .

ثانياً : قدِّر لمجهودك ثمرة أعلى من الثمرة الحالية فإذا بدأت تفكر بأن وقتك فعلاً يساوي ثمرة عظيمة ؛ فلا تفاجئ إذا وجدت نفسك تجني فعلياً تلك الثمرة ، وما سيحصل هو أنك ستبدأ تدرك قيمة الساعة المهدرة ، بعد ذلك ستبدأ بالبحث عن طرق لتقليل الهدر الذي يسببه انعدام الكفاءة ، وربما وهو الأهم ستبدأ بالاختيار بدقة أكثر المشاريع والطلبات ثمرة ، ويجب أن لا تهب وقتك لأحد إلا باختيارك ، ولا تعتبر وقت شخص آخر أكثر قيمة من وقتك .

ثالثاً : حاسب نفسك ودقق في وقتك والمجهود المبذول فيه إن كنت من الذين لا يستطيعون أن يستثمروا وقتهم بشكل جيد فحاول أن تضع لك سجلاً تدوِّن فيه جداول لوقتك والوقت الذي قضيته في أداء كل عمل من أعمالك ، وربما لا تكون هذه الطريقة ضرورية للناس الذين تعلموا إدارة وقتهم بشكل جيد ، ولكن بالنسبة للشخص الذي يجد صعوبة في إدارة وقته فإن الاحتفاظ بسجل يمكن أن يكون مفيداً كأداة تشخيص ، فالسجل يمكن أن يكون له أثر الصدمة ؛ حتى للناس ذوي الخبرة حينما يدركون كم من الوقت يتم فقدانه ببساطة ، إن السجل لا يترك مجالاً كبيراً لخداع النفس .

الخطوة الرابعة : نظّم نفسك ورتب أولوياتك

إن معرفة التفاوت في أهمية الواجبات على لائحتك أمر حيوي ، فهذا هو الموقع الذي يتيه فيه الكثير ممن يمكن أن يصبحوا خبراء في إدارة الوقت ، فإنهم يصنعون قائمة

بالواجبات ، ولكنهم عندما يبدءون بتنفيذ البنود على القائمة ؛ فإنهم يعاملون كل الواجبات بالتساوي ؛ وحتى يحصل تنظيم النفس وترتيب الأولويات فلابد من اتباع الأمور التالية :

1. يجب عليك أن تحدد وتدون أهدافك .

2. ركز نشاطك وجهودك على المصادر المفيدة لعملك .

إن الانتباه إلى ما سيعطي أفضل العوائد يحررك من الاهتمام والارتباط بالمصادر التي تساهم بشيء قليل أو بلا شيء في نجاحك ، فقد تحتاج إلى إلغاء 80% من مصادرك أو تتخلص من 80% مما كنت تضعه على لائحة أولوياتك .

3. اكتب كل واجبات يومك .

هناك عدة أسباب وجيهة تجعل هذه النصيحة جيدة ، منها :

أ. إذا كانت الواجبات مدونة فبإمكانك أن تنام بعمق أكثر ، حيث يصبح ذهنك صافياً ، ولا يخفى عليك أثر النوم بهذه الصفة على عمل الغد .

ب. إذا كانت الواجبات مدونة فإن عقلك يتحرر ؛ حتى يحل المشاكل ، وليس فقط ليتذكرها ، فأصبح المجهود العقلي متوجهاً إلى عملية واحدة وهي إيجاد النتائج وليس إلى عمليتين ؛ عملية الحل والتذكر .

ج.إذا كانت الواجبات مدونة فأنت تكون قد خطوت خطوة نحو الالتزام ، فإذا كان الواجب لم يكتب فهو على الأرجح لا يستحق التنفيذ.

4. اجعل لائحتك شاملة لوقتك وأولوياتك .

وحتى تكون لائحتك عملية فلابد أن :

- لا تعتمد على مذكرات مخربشة على قطع من الورق مبعثرة هنا وهناك .

- لاتعتمد على قصاصات على مكتبك أو ملصقة على الثلاجة ونحوها بواسطة مغناطيس .
- تأكد من وجود لائحتك في مكان واحد على الأقل ، فربما يكون ذلك في مفكرة تحملها معك أو في حاسوب .
- اجعل قائمتك حديثة .
- تأكد من أن تكون القائمة في متناول اليد في كل الأوقات .

5- افحص قائمتك بشكل منتظم واجعل مرؤوسيك يفعلوا ذلك أيضاً .

راجع قائمتك بشكل دوري ، ولابد أن تنظر إليها في الصباح كأول شيء تفعله بدون انقطاع ، وأيضا كلما أعطيت واجبات لمرؤوسيك تأكد من أنهم يحتفظون بقوائم للأمور المطلوبة منهم ، واطلب منهم في الاجتماعات التالية ، أن يحضروا القوائم ويستعملوها كأساس لتقريرهم عن العمل ، وتأكد أنك متى استخدمت القائمة بهذه الطريقة فسوف تتأكد من أن الواج الذي أمليته لم ينته إلى النسيان .

6- حدد الفقرات على قائمتك بدقة وعلى قدر الطاقة .

يجب أن تكون قائمتك شاملة ، ولكنها يجب ألا تكون موسوعية ؛ وإلا أجبرت نفسك على أكثر من طاقتك ، وقبل أن تغادر المكتب اكتب ستة أشياء أو نحوها لم تتمكن من عملها اليوم ، وتحتاج إلى عملها بشدة في الغد ، وبهذا ستصبح أكثر تركيزاً ، وسرعان ما يحصل لك تحسن ملحوظ في إنتاجيتك .

7- حدد تاريخاً وزمناً للواجبات التي على لائحتك .

ضع الواجبات المطلوبة على لائحتك ،ويجب أن تلتزم بتنفيذ ما هو على اللائحة ، وأفضل طريقة للالتزام هي إعطاء كل واجب على اللائحة شريحة زمنية محددة .

8- إذا كنت مسئولًا ففكر بعمل لوائح لمعاونيك .

فعليك أن تضع لوائح واجبات لمساعديك الرئيسين ، أو تطلب منهم أن يفعلوا ذلك .

9.اعمل لائحة للمدى الطويل .

يعمل الكثير من مخططي الوقت لـوائح للمـدى الطويـل ، بـل إن بعضـهم يعـرف لائحـة واجباتـه الشـهرية ، فيعـرف مسـبقاً وقبـل شـهر معظـم المكالمـات الهاتفيـة الهامـة التـي سيجريها ، وبعض الأشخاص يقدرون حتى كمية الوقت التي سيحتاجها كل من مشاريعهم الموجودة على لائحة المدى الطويل حتى تنتهـي ، بعـد ذلـك يسـتخدمون لـوائح أسـبوعية وشهرية وحتى سنوية لعمل لوائحهم من خلالها .

ترتيب الأولويات

التنظيم الايجابي يقوم على مرتكزين أساسيين هما : التخطيط وترتيب الأولويات . وقد وضع (ادوين بلس) في كتابه (GET THINGS DONE) أبجدية ترتيب الأولويات . وكلمة أبجدية هنا مشتقة من (أ. ب. ج. د) فهو يرتب الأولويات كما يلي :

- o أولوية (أ): خاصة بالأعمال الهامة والعاجلة ، وهي الأعمال التي ننجزها من خلال ادارة الأزمات أو بأسلوب المطافىء التي لا تتدخل الا بعد اشتعال الحريق . ويركز معظم المديرين على هذا الأسلوب لأنه لا يحتاج الى تخطيط ، أو لأنهم مجبرون على ذلك .
- o أولوية (ب) : خاصة بالأعمال الهامة وغير العاجلة ، وهي الأعمال التي ننجزها والرؤية التي نصوغها من خلال التخطيط الاستراتيجي وادارة المستقبل . ويتجاهل معظم المديرين هذه الأولوية لأن نتائجها بعيدة المدى ، ولأتهم يعتقدون أنه لا داعي للتخطيط مادام العمل يسير بشكل مقبول ، ولأنهم لم يجربوا العمل وفق هذه الأولوية ولم يجربوا منافعها من قبل .
- o أولوية (ج) : تتعلق بالأعمال العاجلة وغير الهامة ، وهي الأعمال التي ننجزها لارضاء الآخرين ، أو لعدم ادراكنا لضآلة قيمتها ، أو لأننا غير مدربين على ادارة الذات واشتثمار الوقت كمورد استراتيجي ومجال للمنافسة .

الادارة الفعالة للذات تتطلب :

استثمار معظم الوقت في ادارة الأولوية (ب) ، وجزء كبير من الوقت في ادارة الأولوية (أ) وأقل جزء من الوقت للتعامل مع الأولوية (ج) .

في المجتمعات الأقل تقدما توجد أيضا الأولوية (د) ، وهي تتعلق بالأعمال غير الهامة وغير العاجلة .

وهذه الأنشطة لاتدخل في صميم العمل ، لأنها نتاج الوقت المهدر والمجهود الضائع في أنشطة تضر بالعمل ، مثل : الاتصالات التلفونية الشخصية للحديث في أي شيء ، والاجتماعات الجانبية الناتجة عن صراع في داخل المؤسسة ، والبطالة المقنعة التي تؤثر سلبيا على الروح المعنوية ، والزيارات المفاجئة التي تربك العمل . هذه الأولوية السلبية

التي تسود في المجتمعات المتخلفة يمكن القضاء عليها بالتخطيط المسبق واستثمار جزء من الوقت المتاح في الأولوية (ب) لوضع سياسة يكون من ضمن أولوياتها التخلص من الأنشطة (د).

أعمال اليوم والأسبوع :

بعد أن تعرفت على (أبجديات) تحديد الأولويات ، يمكنك استخدامها جنبا الى جنب الأفكار التالية التي ستساعدك على التحكم بعملك اليومي والأسبوعي :

1. خطط لعمل الغد من اليوم ، واكتبه على شكل قائمة أو خطوات عمل ، وضع هذه القائمة مبكرا ، يساعدك على بدء يوم العمل بذهن صاف ورؤية واضحة .
2. كن مرنا واستخدم احساسك الداخلي وفطرتك وخبرتك في تعديل المواعيد وتغيير الأولويات طبقا لاحتياجات العمل .
3. حدد موعدا خاصا مع نفسك كل يوم لأداء الأعمال الهامة جدا ، والتي تحتاج الى تركيز شديد . في هذا الوقت يمكن للسكرتير أو لأحد الزملاء تلقي مكالماتك ، ويمكنك الخلو بنفسك في مكان آخر خارج مكتبك لمنع المقاطعات . خصص مثل هذا الوقت للتخطيط أو التقييم أو المراجعة أو لقراءة التقارير والتعليق عليها .
4. لا تخلط في قوائم العمل اليومي أو الأسبوعي بين الأولويات (أ) و (ب) واحذر أن تطغى الادارة بأسلوب المطافىء على عملك وحياتك . لا تجعل الأولوية (أ) تزيد عن ثلاثة أو أربعة نشاطات كل يوم ، وخصص بعض الوقت للأولوية (ب) مهما وجدت ذلك صعبا في البداية . عندما تقدم الأولوية (ب) ستجني ثمار ذلك بسرعة وتبدأ بتحقيق بغض أهدافك طويلة المدى ، والتي ستقلل من اعتمادك على الأولويات الأخرى بالتدريج ولا تنس أن الوقت هو الحياة .



تمرين

ضع نشاطك ومهماتك اليومية او الاسبوعية في الجدول

	عاجل	غير عاجل
مهم	....	....
غير مهم	....	....

الفصل السادس

فن المذاكرة



الفصل السادس

فن المذاكرة

" ليس لي مزاج في المذاكرة " ، " مللت من المذاكرة " ، " مزاجي متعكر اليوم " عبارات نسمعها كثيرا من طلابنا وطالباتنا هذه الأيام بالذات وفي أوقات وظروف معينة . وقد يكونوا محقين في ترديد هذه العبارات في بعض الأحيان ، ومبالغين فيها أحيان أخرى . ونود هنا أن نقف قليلا عند هذه الظروف والأوقات التي يردد فيه الطلاب هذه العبارات تمهيدا لعلاج هذا الأمر والتعرف على الأمور التي تعكر هذا المزاج . ولكنا نبدأ أولا بتعريف كلمة المزاج من الناحية اللغوية .

المزاج هو تقلب الأمور وعدم الثبات أو الاستقرار . وهذا عادة ما يكون نتيجة لحالات نفسية أو جسمانية وهو أيضا دليل على وجود صعاب أو عقبات تقف أمام العقل أو الجسم وتعيقه من أداء مهماته على الوجه الصحيح ويقل معه العمل والإنتاج . وما يهمنا هنا هو الطالب والعقبات أو الصعاب التي قد تعكر مزاجه وتعيق مذاكرته على الوجه المطلوب . ومن هذه الصعاب :

-عدم معرفة قواعد الاستذكار الجيد .

-عدم القدرة على التركيز اثناء المذاكرة .

- عدم معرفة الطريقة الصحيحة لمذاكرة كل مادة.

- تراكم الدروس وعدم القدرة على تنظيم الوقت .

-ظاهرة النسيان .

-ظاهرة السرحان وأحلام اليقظة .

- كثرة التفكير في الاختبارات والخوف منها .

- إضاعة الوقت بسبب أصدقاء السوء .

- صعوبات تتعلق بالحالة الصحية والجسمية .

دعونا نلقي بعض الاضواء على الصعاب وكيف ممكن الـتخلص منهـا؟ ومـا هــي الاسـاليب التي ممكن ان تجعلنا من المتفوقين بإذن الـلـه.



عوامل النسيان

قيل إن الإنسان سمي إنسانا لأنه كثير النسيان وللنسيان إيجابيات فهو ينسينا الهموم والمشكلات والمصائب وتتبادر أسئلة في ذهن الطالب :

لماذا أنسى رغم أنني ذاكرت جيدا ؟

لماذا نسيت ما درسته أمس ؟

لماذا نسيت المعلومات التي ذكرها معلم الرياضيات قبل يومين ؟

للإجابة علينا أن نعرف عوامل النسيان :

1. المذاكرة في حالة التعب والإرهاق.
2. عدم حب مادة معينة ، فالطالب يتذكر ما يحبه ويميل إليه من موضوعات وينسى ما يكرهه.
3. عدم التكرار .
4. عدم التركيز والانتباه.
5. المذاكرة دون فهم أجزاء الموضوع ونقاطه المهمة.
6. إرهاق العقل بالمذاكرة لمدة طويلة ومتتالية .
7. عدم مراجعة المواد أولا بأول (الحديث الشريف الخاص بنسيان حفظ القرآن الكريم).قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (تعاهدوا هذا القرآن ، فوالذي نفس محمد بيده لهو أشد تفلتا من الإبل في عقلها). رواه البخاري ومسلم .
8. ترك دراسة المادة وعدم مراجعتها لمدة طويلة.
9. عدم الثقة بالنفس في القدرة على التذكر.
10. مذاكرة أكثر من مادة في وقت متقارب جدا يخلط المعلومات ويؤدي إلى النسيان.

11. المرض (اسأل اللـه تعالى الصحة والعافية للجميع).
12. الأرق والقلق والاكتئاب والحزن والهم والملل والتوترات النفسية وهذا كله بسبب ارتكاب الذنوب أو وجود مشكلات عائلية ...
13. عدم استدعاء المعلومات لمدة طويلة ، فالارتباطات العصبية عند الإنسان تقوي بالممارسة وتضعف بعدم الاستعمال مثل تعلم اللغات أو حفظ القرآن الكريم.
14. وجود اضطرابات نفسية عند الطالب.
15. اكتساب خبرات جديدة في الحياة اليومية يؤثر على الخبرات القديمة ويطغى عليها فيحدث النسيان.



تمرين

* احفظ قصيدة جديدة من سبعة أبيات ثم اذهب للنوم.

* احفظ قصيدة أخرى من سبعة أبيات ثم اذهب لممارسة الرياضة وزيارة الأصدقاء ..

(أيهما حفظه أقوى وأثبت ؟).



الفصل الحادي والعشرون

موهبة الاتقان والإبداع

إنّ الديسلكسيا هي بالفعل موهبة الاتقان والإبداع.

عندما يكون أحد ما قد اتقن شيئاً ما، يكون قد تعلمه جيداً حتى أضحى يفعله دون أن يفكر بما يفعل. اتقان الشيء هو بالفعل تعلّمه. فإذا كانت العملية الإبداعية والتعلم متطابقتين، فإن أتقن شخص ما الشيء، يكون قد "خلق" المعرفة اللازمة للقيام بذلك الشيء.

إنّ كافة المعارف الحقيقية والواقعية نابعة من خبرة. من الخطأ عدم التمييز ما بين حفظ المعلومات وفهمها. والخطأ الأكبر هو عدم التمييز ما بين فهم المعلومات والمعرفة.

عندما يملك شخص ما الخبرة، فإنه بالتالي يملك المعرفة لتلك الخبرة. وإذا أراد ذلك الشخص يوماً ما كتابة تلك المعرفة في كتاب، يجب تحويل المعرفة إلى معلومات. ولكن عندما يقرأ شخص آخر الكتاب، لا يستطيع هذا القارىء أن يكتسب المعرفة، بل يكتسب فقط المعلومات. وإذا فهم القارىء المعلومات جيداً

يستطيع فقط فهم أن يكتسب مفهوم هذه الخبرة أو التجربة. وفي حال أراد القارىء حقاً اكتساب المعرفة، فمن الضروري أن يخضع لتجربة حقيقية شخصية مشابهة لتجربة المؤلف.

إذا اراد شخصٌ ما تعلّم كيفية ركوب الدرَّاجة، يمكنه جلب بعض الكتب عن ركوب الدرّاجات، وبعد دراسة كافة المعلومات في الكتب، قد "يفهم" ذلك الشخص مبادىء وقواعد ركوب الدرّاجة. وإذا بالخطأ اعتقد أنه يعرف كيفية ركوب الدرَّاجة، وحاول ركوبها، سيُبرهن الفرق ما بين فهم ومعرفتها كيفية ركوب الدرّاجة.

تعطي الخبرة أو التجربة بركوب الدراجة الفرصة للراكب لخلق ركوب الدراجة. وعندئذٍ، يبدأ الراكب بتعلم كيفية ركوب الدراجة. سيكون في البداية الكثير من التجارب والتفكير والتذكّر. وعندما تُخلق التجارب الحقيقية، سيقلّ الجهد المدرك المتطلّب. وعندما يتمكن الشخص من ركوب الدرَّاجة أوتوماتيكياً دون أي تجارب وتفكير وتذكر، يكون بالتالي قد اتقن ركوب الدرّاجة.

هذه الطريقة سهلة جداً بالنسبة إلى المهارات الجسدية كركوب الدراجة أو قيادة السيارة، ولكنها غير واضحة عندما يتعلق الأمر بتعلّم اللغة أو القراءة أو الرياضيات. ومع ذلك، فإن المبدأ هو ذاته.

عندما يُطبَّق المبدأ ذاته لتعلم مهارات اللغة والرياضيات، لا يتعلم الديسلكسيون تلك المهارات فحسب، بل إنهم يتقنونها. إن تقنية ديڤس لاتقان الرموز هي طريقة يستخدمها الديسلكسيون لتطبيق هذا المبدأ لأيّ شيء يريدون تعلّمه.

الاتقان هو أكثر من تعلُّم سريع وحسب. إنّه مستوى من التعلم حيث يصبح التفكير الحدسي غير مطلوب. إنّه القدرة على امتلاك المعلومات المدروسة كخبرة فعلية وحقيقية. وعندما يُتقن شيئاً ما، لا يعود من داعٍ للقلق على إمكانية تذكره ـ سيكون من المستحيل نسيان كيفية القيام به.

عندما يتقن أحد شيئاً ما، يصبح هذا الشيء جزءاً لا يتجزّأ منه. يصبح جزءاً من تفكيره وعملية إبداعه. إضافة إلى أنه يزيد من جودة ونوعية إلى الفكر وإبداعه.

الجزء الرابع

فعل شيء ما بشأن الموضوع

دليل للأهل والمدرسين والمربين

ـ التوجّه يصحّح الإدراك.

ـ إتقان الرُّموز يصحّح الديسلكسيا.

الفصل الثاني والعشرون

كيف يمكنك أن تعرف؟

إذا ظننت أنَّك أو واحداً من الذين تهتم لأمرهم، لديه الديسلكسيا، فكيف يمكن تشخيصها؟ هذا السؤال يبدو سؤالاً بسيطاً ومنطقياً ويجب أن يلقي جواباً مثله بنفس البساطة والمنطق، ولكنّه ليس كذلك. فإذا أخذت بعين الاعتبار للحظة ما سبق وقرأت حول الديسلكسيا، ستتوضح لديك الصعوبة الكامنة.

اعراض متنوعة/ لا مرض

إنَّ وظيفة الطريقة التقليدية لتشخيص مشكلة ما هي اختبار الشخص ومن ثم دراسة النتائج إمّا عبر علم الأعراض وإما عبر علم الأمراض.

عند استعمال علم الأعراض، وهو دراسة الأعراض، سينتج العديد من المشاكل. أول تلك المشاكل هي أنه لا يوجد شخصان يعانيان من الديسلكسيا يظهران الأعراض ذاتها. ولن نعرف كافة

الأعراض لهذه الحالة إلا إذا أضاف كل الديسلكسيين أعراضهم إلى القائمة. إضافة إلى ذلك، كل الأعراض المعروفة للديسلكسيا قد تنتج من أسباب وعوامل أخرى تتضمن اضطرابات جسدية كمشاكل النظر والأذن الداخلية.

وفي علم الأمراض، وهو دراسة طبيعة المرض، فإنه يدرس التغيرات البنيوية والوظائفية للجسم التي سببها المرض. والعائق الأساسي هنا أن الديسلكسيا ليست بمرض، بل إنها حالة يخلقها الديسلكسي بنفسه.

وعندما تصبح التجهيزات والمعدات لدراسة جسم الإنسان أكثر تطوراً، قد نتوقع إيجاد بعض الشواذ، مثل غدّة صنوبرية أكبر حجماً إضافة إلى خلية عصبية أكبر، مما قد يسبب من زيادة سماكة corpuscallosum بنسبة قليلة. ولكن عند اعتبار أن الديسلكسيا هي عملية تنموية ستكون هذه الشواذات نتيجة الفرق بالطريقة التي ينمو بها دماغه عند الإستعمال. ومن الخطأ القول بأن تلك الشواذات تسبب الديسلكسيا.

هذه الفروق الافتراضية ستكون موجودة عند أيّ ديسلكسي، وليس فقط عند الذين ينمّون ويطوّرون عجزهم في التعلم.

كنتيجـة، ليـس هنـاك أيّ اختبـار معـيّن لتشـخيص حالـة

الديسلكسـيا. هـذا هـو السـبب لما يقوله بعض علـماء النفـس والمربّون أنـه "لا يوجد أي شيء يسـمّى الديسلكسـيا"، ولكـن العكس صحيح.

إذا نظرنا إلى بنية عجز في التعلّم المعروف بالديسلكسيا، نجد التراتبية التالية من النمو:

1 ـ **يواجه الفرد منبّهاً أو إشارة غير مدركة.** هذه الإشارة يمكن أن تكون كلمة (مقروءة أو مكتوبة) أو رمزاً ما أو حتى شيئاً ما غير مُدرك.

2 ـ **يسبب الافتقار إلى التمييز والإدراك تشوشاً يؤدي إلى فقدان التوجه.** يستعمل الفرد فقدان التوجه ليمتحن عقلياً المنبّه من أوجه مختلفة، محاولاً بذلك إدراك الشيء بوضوح. هذا عادةً، يلقي نجاحاً مع الأشياء الحسيّة الواقعية ولكنه لا ينفع مع اللغة إذ أنها مؤلفة من رموز صوتية أو مكتوبة للأفكار والمفاهيم.

3 ـ **يسبب فقدان التوجه استيعاباً لمعلومات غير صحيحة.** تُسجّل المدركات التي يمتحنها الفرد عقلياً في دماغه كمدركات حقيقية واقعية. ومعظم هذه المدركات غير دقيقة.

4 ـ **يسـبب اسـتيعاب المعلومـات غـير الصحيحـة القيـام بالأخطـاء.** فالفـرد لا يسـتطيع التمييـز مـا بـين المعلومـات الصحيحـة وغـير الصحيحـة، لأنهـا كلّهـا مسـجلة في الدمـاغ كمـدركات حقيقيـة.

كيف تحفظ ؟

* فرّق في المنهج بين ما يُحفظ وما يُفهم .

*حدد ما تريد حفظه بالضبط من المادة ثم أخرجه في أوراق ثم احفظها

*اربط بين النقاط المتعددة بحيث تتذكرها لاحقا بسهولة .

*التكرار فعّال في عملية الحفظ .

*جرب الحفظ بأكثر من طريقة (سماع الأشرطة).

*احفظ قبل وقت نومك مباشرة ، وكرره صباحًا



توجيهات أخرى للحفظ :

1. اكتب العبارات والمعادلات التي ينبغي حفظها واجعلها أمام عينيك ، وكررها في أوقات الراحة.
2. اربط المعلومات التي تود حفظها بأي شيء في حياتك حتى لا تنساها.
3. لا تنشغل في أثناء الحفظ بأشياء أخرى ((ما جعل الله لرجل من قلبين في جوفه)).
4. إذا نسيت أي معلومة فاجتهد في أن تتذكرها.
5. لا تيأس من الحفظ أبدا ، وإذا شعرت بالملل فعليك بالراحة ثم عد للدراسة .

مهارات التذكر السريع والحفظ المتقن :

1. الثقة بالنفس مفتاح النجاح : نعم أستطيع ، أنا لها ...إلخ.
2. الاهتمام والحماس : سؤال : كيف أتحمس وهنالك مادة صعبة ؟ بصراحة : المواد كلها سهلة ولكنها تبدو صعبة استنادا على أسلوب المعلم ونفسية الطالب ، وحتى تتحمس أكثر وأكثر عليك أن ترغب دائما في درجة (امتياز) .
3. التخلص من التوترات النفسية لأنها من عوامل النسيان ، وهذه التوترات مثل القلق والأرق والحزن سببها المشكلات العامة والخوف من المواد والامتحانات ولا بد هنا من حل هذه المشكلات بالطرق العلمية عن طريق الأسرة و المدرسة، ودراسة المواد المحببة أولا ، وعمل أشياء يفتخر بها الطالب أمام زملائه ومعلميه وأسرته .
4. لا تذاكر وأنت متعب : لأن المذاكرة في أثناء التعب الجسدي والإرهاق النفسي مضيعة للوقت.
5. التلخيص : لأنه يساعد على استرجاع المعلومات بسرعة ويؤدي إلى راحة الطالب نفسيا.
6. استخدام قدرات المخ : الألوان - الخيال - الكلمات - أحلام اليقظة - الأبعاد - الألحان - الأصوات .. إلخ . وحتى تسترجع المعلومات بسرعة لا بد من التخيل ورسم المعلومات على شكل صور ملونة في الخيال مع الأبعاد بالصوت والصورة.
7. الربط : مثلا ربط خريطة إيطاليا بالكعب أو القدم .. إلخ .
8. ترتيب وتنظيم المعلومات .
9. النوم والراحة : اكتشف العلماء أن النوم يعين على استرجاع المعلومات الصعبة والمعادلات وأبيات الشعر إذا حُفظت قبل النوم بنصف ساعة ، كذلك فإن الراحة مهمة في أثناء الدراسة.

10. تنظيم الوقت : يشعر الإنسان بضيق الوقت إذا تراكمت أعماله ولم يعرف كيف يرتب أولوياته ، لذلك لا بد من ترتيب الأولويات وتنظيم الوقت وإعطاء كل أمر حقه من الوقت.
11. التطبيق العملي : أفضل شيء بعد الحفظ هو أن تسمع لنفسك وتختبر نفسك في التسميع، وكذلك حل الأسئلة دون الرجوع إلى المادة بل بالاعتماد على الذاكرة.
12. الاستماع : لا بد أن تسمع لنفسك ما تقرأه بصوت عال لأن القراءة الصامتة الكثيرة تجلب النوم والكسل والملل ، ولا بد هنا من الهدوء والتركيز.
13. مكان التعلم : مكان مناسب + ذهن صافي + حب المادة = حفظ متقن مركز.
14. التكرار .
15. الارتباط بالأحداث : ربط الآية بسبب النزول مثلا .
16. فهم الكلام : افهم كل كلمة في القطعة أو الآية منذ البداية قبل حفظها.
17. النغمة : تلحين الأناشيد ، وقراءة القرآن بصوت جميل .
18. اختيار الوقت المناسب للحفظ : أفضل الأوقات الصباح الباكر وقبل النوم .
19. سلامة الجسم والمحافظة على الصحة - الراحة - ممارسة الرياضة - الأكل المتوازن - التغذية الجيدة وتنظيم الوجبات . قال لقمان الحكيم : إذا امتلأت المعدة نامت الفكرة . وقيل : العقل السليم في الجسم السليم.
20. المذاكرة المنتظمة : وهذا يتطلب تنظيم الوقت واختيار المكان المناسب وصفاء الذهن ، وكلما انتظمت مذاكرتك زاد حبك للدراسة .
21. الحرص على الصلاة : ((قد أفلح المؤمنون * الذين هم في صلاتهم خاشعون)) . الصلاة استراحة مهمة في حياة الطالب (أرحنا بها يا بلال) ، فهي تجدد النشاط:

الوضوء وحركة الجسم وقراءة القرآن الكريم والذهاب مشيا إلى المسجد ورؤية المصلين ، وهي اتصال مباشر بالله الذي نتوكل عليه في الدراسة والامتحانات.

22. الحرص على عمل الخير : عمل الخير يؤدي إلى انشراح الصدور والسرور فيتم التذكر السريع والتفوق.

23. توزيع الحفظ على فترات زمنية : تستصعب الذاكرة الحفظ عندما ترى الكم الهائل من المعلومات ، ولكنها لو وزعت ستصبح سهلة.

24. قسم النص إلى وحدات ، ثم احفظ ، وذلك لتثبيت النص في الذهن فترات طويلة ، ولعدم الشعور بالصعوبة والملل . (مثلا : قسم قصيدة من 20 بيتا إلى أربع وحدات).

25. اعتمد على أكثر من حاسة عند الحفظ : قراءة النص والنظر إليه ، ثم القراءة بصوت عال مسموع ، ثم الاستماع للنص عن طريق مسجل ، إضافة إلى كتابته.

وقد دلت الدراسات على أن الإنسان يتذكر عن طريق السمع كالتالي :

13% من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع.

75% من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر.

95% من المعلومات التي يتلقاها عن طريق السمع والبصر والكتابة والحوار.

يتذكر الإنسان بنسبة 10% مما يقرؤه.

يتذكر الإنسان بنسبة 20% مما يسمعه.

يتذكر الإنسان بنسبة 30% مما يراه.

يتذكر الإنسان بنسبة 50% مما يراه ويسمعه في نفس الوقت.

يتذكر الإنسان بنسبة 80% مما يقوله .

يتذكر الإنسان بنسبة 90% مما يقوله ويفعله في نفس الوقت.

لذلك فإن الدروس العملية تثبت في الذاكرة أكثر من الدروس النظرية.

26. استخدام الأقلام الفسفورية الملونة : مثال : وضع خط أحمر تحت العبارات المهمة ، وتظليل المعادلات والأرقام مثلا باللون الفسفوري.

27. البركة في الوقت والدراسة والعمل والحياة : تيقن أن اللــه يبارك في جهدك ودراستك إذا كنت مع اللــه دائما.

28. الابتعاد عن الذنوب والمعاصي : قال الشاعر :

شكوت إلى وكيع سوء حفظي   فأرشــدني إلى ترك المعاصي
وأخـبرني بأن العلــم نــور   ونور اللــه لا يهدي لعــاصي

لا شك أن الخوف من اللــه تعالى يبعدك عن المعاصي ويقودك إلى الهدوء والاهتمام والتركيز "واتقوا اللــه ويعلمكم اللــه" ، وعبادة اللــه أمر دائم لا يتعلق بامتحانات أو شهر رمضان أو أوقات الشدة .

(تعرف على اللــه في الرخاء يعرفك اللــه في الشدة).

*** احذر من هذا الخطأ الشائع**

عندما تنتهي من حفظ موضوع في مادة معينة وتفرح لهذا الإنجاز فلا تسارع بعد الانتهاء مباشرة وأنت في غمرة الحماس بحفظ موضوع آخر من نفس المادة فإن هـذا سيؤدي إلى تراجع معدلك في الحفظ عن الموضوع الأول بسبب حدوث تداخل بين الموضوعين لذلك يجب أن تكون هناك فترة راحة بين الحفظ ومن ثم يجب على الطالب أن يجمع ما يريد حفظه في بناء وتناسق او ينظمه على شكل متكامل.

أثبت الابحاث الحديثة أن درجة الحفظ تكون عالية في الأيام الأولى للتعلم وسرعان ما تضعف إذا لم يتم تأكيدها بالمراجعة والتكرار.

ثبت ان الحفظ على ظهر قلبأي بدون فهم حقيقي يكون أكثر عرضـة للنسـيان في الحفـظ للمادة المفهومة فلاشك أنه من السهل أن يحفظ الطالب جملة مفيدة مفهومـة في لغتـه الأصـلية بعكس الحال عندما يحاول تعلم جملة أخرى لا تزيد عنها في الكلمات والحروف ولكنها من لغـة أجنبية مجهولة.

أيضاً ثبت أن لفهم القصيدة الشعرية دوراً كبيراً في تسهيل حفظها ومن المهم التمرين على التطبيق لما تم حفظه لتثبيته فعلاً مثلاً يستطيع الطالب أن يحفظ معانيألف كلمة إنجليزية لكن إذا لم يتمرن على استخدامها فعلياً فتقل درجة حفظه لهذه الكلمات تدريجاً

تمرين (تحدى عقلك)

*اربط بين الكلمات الآتية في قصة مفيدة لا يزيد عن سطرين :

1. (قلم ، ثلاجة ، بقرة ، زلزال)

....

....

2. (أحمد ، طلاق ، مطب ، كعكة)

....

....

3. (كتاب ، تلفون ، ثياب ، ساعة)

....

....

4. (لاب توب ، مسطرة ، قلم ، عصا)

....

....



مبادئ عامة للاستذكار

* تحديد الغرض من استذكار المادة لتسهيل عملية فهمها وتحصيلها.

*الحرص على فهم المادة العلمية وحسن تنظيمها وعدم الانقطاع عن تحصيلها.

*استخدام أسلوب التكرار في التحصيل، و الإعادة والتمرين من خلال حل التمارين والتطبيقات المختلفة للمساعدة على ترسيخ المعلومات في الذهن.

*التعرف على مدى التقدم في التحصيل (التقويم الذاتي)، ومراقبة هذا التقدم.

* ينبغي على الطالب أن يقيّم تحصيله بنفسه، أي يمتحن نفسه شفويا وكتابيا ومن خلال قدرته على شرح المعلومات للآخرين مثل الزملاء .

* ينبغي أن يكون الطالب أمينا وصريحا مع نفسه فيما يتصل بمدى استيعابه وفهمه للمادة العلمية.

* نقد الطالب لطريقته في المذاكرة يساعد على تطويرها وتحسينها. ويمكن كذلك الاستعانة بمعلم المادة المختص في توضيح بعض عيوب الطالب في المذاكرة وكيفية إصلاحها.

*استذكار المواد الصعبة التي تحتاج إلى عمليات ذهنية في فترة تفتح الذهن قبل الشعور بالإرهاق.

*كلما استعملت أكثر من حاسة واحدة في المذاكرة أدى ذلك إلى زيادة الاستيعاب وتثبيت المعلومات في الذهن..

*الاستعانة بالقلم والورقة أثناء الاستذكار.

*وضع عناصر للموضوع ثم ربطها مع بعضها ببعض لتظهر وحدة الموضوع وتتكامل أفكاره.

* الاستفادة من جميع الوسائط المعرفية المتاحة في الحصول على المعلومات بما فيها المدرس والزملاء داخل وخارج الفصل وعدم الخجل من الاعتراف بنقص المعلومات ، والتعلم كل ما هو جديد عن طريق الاستعانة بالكتب والناس والبيئة المحيطة.

* على الطالب تطوير اهتمامه خارج نطاق الدراسة. حيث أن ممارسة الأنشطة المختلفة تساعد وتعين على النجاح في الدراسة بتوفيرها المعنوية والفائدة من ما يتم تعلمه.

*عدم الانتقال من درس إلى أخر قبل فهم الدرس الأول واستيعابه ؛ فقد بني الكتاب المدرسي على التسلسل في المعرفة ، وتراكم الخبرات والمهارات .

*التعود على القراءة الصامتة فهي تساعد على تحقيق استيعاب أفضل لما يقرأ .

* عند الشعور بالتعب ينبغي ترك المراجعة ، ومحاولة ممارسة أي نشاط محبب للطالب ..

*تجنب مراجعة مادتين متشابهتين في نفس اليوم.

*مراجعة الدروس ينبغي أن تكون على فترات متقاربة.

*اختيار المكان والزمان المناسبين للتعلم والاستذكار.



طرق الاستذكار

فيما يلـي بعض مـن طرق الاستذكار

1. طريقة الاستذكار المركز في مقابل الاستذكار الموزع .

أن مادة التعلم إذا تم توزيعها على عدة أسابيع تزداد فرص زيادة الانتباه والتنظيم والمشاركة الفعالة وزيادة تأكيد التعلم والتمرين مما يزيد من فرص الحصول عل درجة أكبر في الامتحانات النهائية.

أما التدريب المركز فيفيد في الأعمال القليلة الكمية المترابطة والمنظمة أو ذات المعنى الواضح (قراءة قصة، تلخيص خطبة قصيرة، حل مسائل الحساب والجبر والهندسة). وهو يقلل من فرص نسيانها ويرفع من دافعية المتعلم عند استخدامها قبل الامتحانات.

وعند الاستعداد للامتحانات يمكن للطالب المزج بين الطريقتين حيث يتم التوزيع في المواقف الأولى للتعلم وتركيزه في المراجعة النهائية.

2. الطريقة الكلية والطريقة الجزئية

تقوم الطريقة الكلية على أساس قراءة المادة من أولها إلى آخرها مرة واحدة بفقراتها المتعددة، ثم قراءتها مرة ثانية للوصول إلى الفكرة الكلية. أما الطريقة الجزئية فتقوم على أساس تجزئة المادة إلى وحدات منفصلة تدرس كل منها على حدة رغم ترابطها. وعلى الطالب أن يبتكر لنفسه طريقة مرنة تجمع بين محاسن الطريقتين كأن يبدأ بدراسة الكل واستيعاب معناه الإجمالي ثم يركز الاهتمام بعد ذلك على الأجزاء الصعبة ويدمج كل جزء من الإطار الكلي وتسمى هذه الطريقة ((الطريقة الجزئية التراجعية)).

3.طريقة التسميع الذاتي

التسميع يعني استرجاع ما تم حفظه أو فهمه من المادة بطرق وأساليب متنوعة مثل: تكرار كلمات من جمل، تكرار جمل بأكملها، إعادة بعض الجمل بأسلوب الطالب الخاص، تلخيص الجمل واختصارها. و التسميع قد يكون شفويا أو تحريريا أو عمليا.

4. طريقة المراحل الثلاثة

*مرحلة ما قبل الدرس أي مرحلة الإعداد والتحضير.

* مرحلة أثناء الدرس أي مرحلة المشاركة الفعالة والتي تشمل التركيز والسؤال والإجابة والتدوين.

* مرحلة عمل الواجبات وفهم نقاط الموضوع الهامة.

5. طريقة القراءة الجيدة

* قراءة الفصل بأكمله.

* توجيه أسئلة تتعلق بما تم قراءته.

*محاولة الإجابة على تلك الأسئلة عند قراءة الفصل في مرة الثانية.

*التخطيط أسفل الجمل يكون في القراءة الثانية و بعد قراءة فقرة أو فقرتين ثم العودة من جديد واختيار السطور أو النقاط التي ينبغي تخطيطها، على أن يتم وضع الخطوط تحت الكلمات أو المقاطع داخل الجمل و باستخدام قلم الرصاص.

*الانتباه أثناء القراءة إلى القوانين و القواعد و المعادلات والنظريات و الرسوم التوضيحية وأجزاؤها.

طرق الاستذكار الجيدة تبدأ أولا في المنزل وتعمق في المدرسة ثم يكتمل معمارها في المنزل، ففي المدرسة على الطالب أن يركز على ما يلي :

1. أن يستعد الطالب للحصة بالمذاكرة في المنزل والتحضير للدرس التالي.
2. أثناء شرح المدرس عليه أن يلتزم بالهدوء ليتاح للمدرس جوا هادئا يشرح خلاله الدرس شرحا وافيا.

3. الاستماع الجيد للمدرس وتركيز التفكير فيما يقوله، وتجنب الشرود الذهني بعيدا عن شرح المدرس.
4. إذا لم يستطع الطالب فهم عنصر معين فلا بد أن يستفسر عنه من المدرس .
5. لا بد أن يكون الطالب نشطا ومشاركا أثناء الدرس ومناقشا ومتفاعلا مع أسئلة المدرس.
6. تركيز الحواس والتفكير جيدا أثناء استعمال الوسائل التعليمية في شرح الدرس مثل الخرائط والتجارب العملية والرسم والأجهزة ، لأن هذه الوسائل تثبت المعلومات في ذهن الطالب وتساعده على فهم الدرس جيدا.
7. الحرص على حضور الحصة من بدايتها إلى نهايتها حتى يتمكن من استيعاب جميع عناصر الدرس بصورة متكاملة.
8. الانتظام في الحضور اليومي إلى المدرسة فهو عامل أساسي للفهم ويساعد على المذاكرة بعد المدرسة. ويساعد ذلك على تجنب الإرهاق الشديد في عملية الاستذكار.
9. الحرص أن يكون مع الطالب أدواته المدرسية كاملة حتى لا يضيع وقته في الاستعانة بها من الآخرين.
10. لا بد أن يزاول الطالب نشاطه اليومي أثناء فسحة النشاط سواء كان النشاط رياضيا أو عمليا أو اجتماعيا لكي يشبع حاجاته ويجدد حيويته ونشاطه حتى إذا ما رجع إلى المنزل كان مستعدا للمذاكرة ومتفرغا لها .



تطوير المقدرة على التركيز الذهني أثناء الاستذكار

- حاول أن تجعل من محتوى المادة مصدرا للسعادة والاستمتاع.
- دراسة المحتوى الدراسي يوما بيوم، وعدم ترك فاصل زمني كبير بين أخذ المواد وبين مراجعتها.
- ربط المعلومات المدرسية بالمعلومات العامة خارج نطاق الدراسة فذلك ادعى لتثبيتها في الذهن وتسهيل تذكرها. والتنبه لما قد تكون له علاقة بالمادة من قراءات ومشاهدات خارج سور المدرسة
- قراءة الكلمات بعناية تامة وتتبع أفكار الكاتب.
- إن أفعالا مثل : أنظر ، فكر ، اختر، رتب ، اكتب أو أرسم تعين على التركيز في المذاكرة.
- طرح الأسئلة. مثال: ما محور النص ؟ عم يتحدث النص؟ هل المعالجة البلاغية صحيحة؟ ما العبرة التي خرجت بها من النص؟ من قائل النص وما مناسبته؟
- البحث عن المبادئ العامة في الجزء المدروس من الكتاب.
- تغيير المادة ونوع النشاط كأن تكون القراءة في ساعة والكتابة في ساعة أخرى لتجنب الملل وزيادة التركيز.
- تحديد أهدافا قصيرة المدى للجزء الذي حدد للاستذكار بما يتناسب مع الوقت المخصص لتحقيقها -ليس بالقصير ولا الطويل جدا-.
- أخذ فترة من الراحة تتراوح ما بين 5-10 دقائق بعد كل 45-50 دقيقة من الدراسة.
- التعامل مع المشتتات بحكمة وثم العودة إلى العمل

- تجنب تدخل القلق والخوف في التركيز الذهني بما يعيق تحقيق الأهداف الدراسية.
- الدراسة وفق جدول أو نظام معين يساعد على تكوين عادات دراسية نافعة.
- تنظيم الدراسة بحيث توضع المادة الصعبة والأقل متعة بالنسبة للطالب في الوقت الذي يكون قادرا فيه على التركيز بسهولة.
- مكافأة الطالب لنفسه بأخذ قسط من الراحة بعد إنجاز مذاكرة جزء معين بنجاح من المادة.
- ما قد يبدو قليل الأهمية من معلومات أو قدرات الآن يحتمل أن تثبت أهميته في المستقبل، لذا ينبغي تخصيص وقتا للدراسة تؤخذ فيها جمع المعلومات بنفس الأهمية.
- على الطالب أن يثابر طوال الشهور على القراءة المستمرة لموضوعات المناهج، حتى ولو كان بطيئا، وبهذه الطريقة سيركز ويفهم أكثر.
- تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط ، ثم مقارنته مع محتويات الكتاب المدرسي للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع .
- على الطالب أن يحاول تذكر الأفكار الرئيسة بعد الانتهاء من مراجعة فصل دون الرجوع إلى ملخصاته أو ملاحظاته ثم تأكد من صحتها بالرجوع إلى هذه الملاحظات بعد ذلك .
- القيام بنفس العمل المذكور في الفقرة السابقة لفقرات كل عنوان رئيسي من الفصل فإن وجد صعوبة في تذكر معلومة ما فعليه أن يرجع إلي الكتاب المقرر وقراءة ذلك الجزء من جديد.

- التكرار لوحده وبدون أن ترافقه عمليات عقلية أخرى قد يفقد الطالب القـدرة عـلى اكتشاف النقاط الهامة أو تعديها دون ملاحظتها.
- يكون حفظ المادة أسرع وتذكرها أقوى عندما تؤخذ فكرة عامـة عـن الـدرس وذلـك بقراءته مرة دون توقف. ثم الانتقـال إلى قـراءة أجـزاء الـدرس بدقـة والتعـرف عـلى نواحي القوة والضعف لدى الطالب.
- التسميع الذاتي بين الحين والآخر دون النظر إلى النص أو موضوع الدراسة يساعد على تركيز المادة الدراسية في الذهن.
- استخدام الحديث مع الذات والتصورات الإيجابية. الحديث مع الذات لتركيـز الانتبـاه كأن يقول لنفسه: أنا قادر على استيعاب المادة علي أولا أن افعل كـذا ثـم كـذا...الـخ. والتصورات الإيجابية كأن يتخيل نفسه وهو يدخل

التنفس وأهميته في تنشيط الذاكرة وتخفيف التوتر

هناك طريقتان للتنفس:

*** للاسترخاء**

فالتي للراحة هي تنفس 4 حركات شهيق من الأنف ثم حركتين توقف ثم 8 حركات زفير من الفم.

تنفس بعمق ومن هنا لا بد أن تكون مساحة الدراسة جيدة التهوية

***للنشاط وطرد الخمول**

الطريقة التي للنشاط وطرد الملل هي عكس ما سبق

تمرين

جرب أن تتنفس بكلتا الطريقتين وارصد التغيرات الناتجة

المذاكرة وتنظيم الوقت

لا شك أن المواهب والمهارات التي يولد بها المـرء هـي الأكـثر ارتباطـا بالنجـاح في المدرسـة بنسبة 50% وقد تصل إلى 60% أما المحيط الذي تحاول أن تتعلم فيه، وحالتك الصحية، وعوامـل أخرى تشترك بـ 10% إلى 15% ويبقى 25% إلى 40% لمهارات المذاكـــــــرة.

ما لمقصود بمهارات المذاكرة؟

وما نوع الجهد الذي نتكلم عنه هنا؟

هل نعني بذلك زيادة ساعات المذاكرة؟

وماذا عن الشعار الذي يقول " ذاكر بكفاءة أكثر وليس بجد أكـثر" الـذي نجـده ملصـقا في كل أنحاء معرض الكتب الخاص ببرنامج كيف تـذاكر. فبإمكانـك أن تـذاكر بشـكل أكـثر براعـة، و بإمكانك أن تقضي وقتا أقل وتحصل على نتائج أفضل.إلا أن تعلمك كيف تفعل هذا أمر صـعب ؛ وذلك لأن التعلم يتطلب انضباطا وتعلم الانضـباط الـذاتي لمعظمنـا أمـر صـعب ،ولكـن لا تحـبط سوف ترى النتائج بسرعة مذهلة.

إذا كنت تتقدم ببطء في دراستك في حين أنك تقضي وقتا كبـيرا في المـذاكرة فهـذا يعنـي أن لديك عادة مذاكرة سيئة ، ولا يعرف أحد أين ولا متى اكتسبت هذه العـادات إلا أن الفشـل قـد أصبح عادة لديك إلى حد ما.

وإليك أخبار جيدة ! فالعادات السيئة لا يمكـن فقـط الـتخلص منهـا بـل يمكـن اسـتبدالها بعادات أخرى جيدة وبشكل سهل نسبيا، وإليـك خطـة المعركـة ، مـن الأسـهل كثـيرا أن تسـتبدل إحدى عاداتك من أن تتخلص منها كليا، ولذلك لا تحاول إيقاف عـادات المـذاكرة السـيئة ، ولكـن تعلم العادات الحسنة التي ستحل محلها.

أن تقوم بإحلال عادة جيدة مكان عادة قديمة أسهل كثيرا من محاولة الإقلاع عن العـادات القديمة تماما؛ فلذلك لا تحاول الإقـلاع عـن عـادات الدراسـة السـيئة ، فقـط قـم بـتعلم العـادات الجيدة التي تعد بديلا لها.

مارس ، مارس ، مارس . ليس هناك طريقة غير هذه ، فالممارسـة هـي زيـت التشـحيم لأي محرك عادات ، وكلما فعلت الشيء أكثر رسخ بفاعلية أكثر.

أخبر أصدقائك وعائلتك بقـرارك أن تتقـدم في دراسـتك مـن خـلال شـحذ وصـقل مهـارات المذاكرة لديك ، وهذه حيلة تنجح مع بعض الأشخاص الذين يرون أن زيادة الضغط محفـز جيـد. ولكن هذه الاستراتيجية قد تـؤدي إلى زيـادة الضـغط بشـكل مفـرط وغالبـا مـا تـؤدي إلى نتـائج عكسية ، ونصيحتي ألا تستخدمها إلا إذا كنت تعرف أنها ستفيدك شخصيا، وأن تتجنبها إذا كنـت تعرف أنها ستضرك.

تنظيم الوقت **هو اتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية.**

جدول المذاكرة

إتباع جدول معين لتنظيم المذاكرة في نطاق المشاغل العائلية والحياتية يساعد على تنظيم الوقت واستثماره بصورة أفضل. فعلى الطالب أن يراقب وقته ويلاحظ كيف يقضيه والحذر فيما يضيع الوقت فيه وأن يكون حريصاً على استثماره.

1. مبادئ أساسية لتصميم جدول المذاكرة

- ترتيب الواجبات حسب الأولويات.
- أن يوفر الجدول قسطاً كافيا من الراحة، وأوقاتا للمرح أيضا. مما يساعد أيضا على تجنب الخلط أو التداخل بين المواد والأفكار.
- توفير وقت للاستعداد للمناقشة والأسئلة الفصلية قبل الحصة.
- ترتيب وقتاً لمراجعة الدروس بشكل فوري بعد الحصة.
- ترتيب فترات للمذاكرة مدتها خمسين دقيقة.
- محاولة جعل أوقات الدراسة خلال ساعات النهار.
- مراجعة جدول الأعمال أسبوعيا.
- الحرص على الالتزام بالجدول.
- يجب أن لا يزيد عدد المواد في جدول المذاكرة في اليوم الواحد عن ثلاث مواد دراسية.
- ترتيب المواد في الجدول يعتمد على ظروف الطالب وطبيعة المادة الدراسية. فمثلا مواد الفهم كالاجتماعيات ومبادئ الفلسفة ومواد الحفظ كالنصوص والقوانين العلمية ومفردات اللغة الأجنبية يجب استذكارها بصفاء ذهني في مكان هادئ أما مواد الحل كالرياضيات والكيمياء فيمكن مذكراتها في أي وقت ومكان حتى عند سماع المذياع أو وجود أحد الضيوف.
- البدء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أقل، والانتهاء بمذاكرة المادة التي تتطلب وقتا أطول .

- ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة.
- الواقعية عند تصميم الجدول فلا يخصص وقتا طويلا جدا للمذاكرة، بل ينظم بحيث يكون هناك عدة فرص للراحة. والحرص على الاستمتاع بعطلة نهاية الأسبوع فذلك يساعد على تجديد النشاط.
- يفضل أن لا يزيد زمن مذاكرة المادة الواحدة عن ساعة إلا نادرا.
- أن لا يكون الجدول الدراسي نهائيا عند تصميمه، فقد تستجد بعض الأمور التي تتطلب وقتا احتياطيا لمواجهة أي ظروف طارئة.
- ليكن الجدول سهل المنال كأن يكون ملصقا بكراس المذكرات الدراسية أو ملصقا أمام الطالب في غرفة المذاكرة. يرى البعض أن أفضل أوقات الدراسة والمراجعة هي : في الصباح الباكر ، وفي وقت المساء ، و بعد أن أخذ قسط وافر من الراحة. ففي هذه الفترات يكون الطالب صافي الذهن ولا يوجد ما يشغله.

2. خطوات تصميم جدول المذاكرة

- تحديد زمن الأنشطة اليومية العادية ولمدة أسبوع.
- *خصم عدد ساعات تلك الأنشطة من عدد ساعات الأسبوع الكلية وهي 168 ساعة، لمعرفة الساعات التي ينبغي تخصيصها للعمل الجاد والمذاكرة

المركزة.

- تخصيص ساعتين في ليلتين من كل أسبوع للقراءة الخارجية.



*الجدول التالي يبين تفاصيل يوم واحد فقط كمثال :

النشاط	الوقت المستغرق
نوم	
أعمال منزلية روتينية	
أكل أو (أكل وطبخ)	
حياة اجتماعية	
التزامات عائلية	
تمرينات	
قراءات خاصة (بما في ذلك الجرائد والقصص الخ)	
مشاهدة التلفزيون	
مسليات أخرى	
هوايات	
التزامات شخصية (اهتمام بالملبس وبأشياء خاصة)	
أشياء أخرى	
أجمالي الوقت المستغرق	
الوقت المتبقي للعمل والمذاكرة = 24 ساعة - إجمالي الوقت المستغرق	

وهناك طريقة أخرى وتتلخص في :

*تحديد الأنشطة التي يقوم بها الطالب.

*تحديد وقت الانتهاء لكل نشاط من هذه الأنشطة في كل يوم من أيام الأسبوع.

*حساب الوقت المستغرق لأداء كل نشاط قام به الطالب طوال اليوم.

الاستعانة بالجدول التالي لتفريغ البيانات :

السبت			الأحد			الأثنين		
النشاط	وقت الانتهاء	الوقت المستغرق						
النوم	6:00	9:00						
الحمام	6:30	0:30						
الفطور	7:00	0:30						
الدوام المدرسي	2:00	6:30						
الغداء	2:30	0:30						
نوم	4:00	1:30						
حل الواجبات	5:00	1:00						
دراسة مادة	6:00	1:00						
راحة+مشاهدة تلفزيون	7:00	1:00						
دراسة مادة	8:00	1:00						
وجبة عشاء	8:30	0:30						
مراجعة + تسميع	9:00	0:30						
نوم								

*إيجاد الناتج الإجمالي لمعرفة الأنشطة التي تستغرق وقتا أكثر ليكـون معينـا عـلى اتخـاذ الخطوات اللازمة لاستغلاله بصورة مناسبة.

النشاط	السبت	الأحد	الاثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة	أجـــمالي الأسبوع
نوم								
وجبات								
دروس								
دراسة								
عمل								
استجمام								
أنشطة كشفية								
وقت ضائع								
متفرقات								
الإجمالي								

*ويمكن للطالب دراسة الجدول التالي وتعديله حسب مقتضيات الدراسة وظروفه الخاصة:

أمور ينبغي تجنبها أثناء عملية المذاكرة

1. المذاكرة على السرير لأنه مدعاة لتسرب النعاس .
2. المذاكرة بطريقة جماعية في مجموعة تضم عددا كبيرا من الطلاب.
3. سماع الموسيقى والأغاني الصاخبة أو غيرها أثناء المذاكرة لأنها تشتت الذهن وتـؤدي إلى عدم استيعاب المذاكرة

4. الإكثار من تناول المنبهات كالشاي أو القهوة أو تناول الحبـوب المنبهـة فهـذا يـؤدي إلى الإدمان والتعود وإرهاق الذهن والجسم.
5. استخدام الضوء الخافت.
6. المذاكرة في الأماكن العامة كالسوق مثلا .
7. الاعتماد على المذكرات والملخصات التي يعدها الآخرون وبخاصة التجارية منها.
8. الغياب في الأيام الأخيرة من العام الدراسي.
9. تأجيل الاستذكار إلى وقت متأخر من العام الدراسي.
10. عدم التعامل مع الامتحانات التجريبية بالصورة المناسبة

الوقت المناسب للمذاكرة

متى تذاكـــــر؟

ذاكر حينما تكون في أحسن حالاتك..... وذلك اختيار الفترة التي تمثل ذروة أدائك.

أعد النظر في عادات نومك.....فالعادة لها تأثير قوي للغاية، فإذا كنت تضبط منبهك دائما على السابعة صباحا فقد تجد نفسك تستيقظ في هذا الوقت حتى وإن نسيت ضبطه، وإذا كنت قد اعتدت على الذهاب للنوم الساعة الحادية عشرة ، فمما لاشك فيه أنك ستصبح متعبا جدا لو أنك حاولت السهر حتى الثانية صباحا للمذاكرة وعادة لن تحقق الكثير خلال هذه الساعات الثلاث.

ذاكر وقتما تستطيع....وذلك بأن تجلس لتذاكر عندما تكون في أحسن حالات اليقظة الذهنية.

ضع في الاعتبار حجم صعوبة الواجب عند توزيع وقت المذاكرة ....وذلك لأن الواجب نفسه قد يكون له تأثير كبير على جدولك.

استخدم الساعات التي لا تكون فيها في أحسن حالات المذاكرة لعمل الواجبات السهلة.

كيف تحافظ على تركيزك أثناء المذاكرة ؟

إذا وجدت نفسك تعبث وتضيع وقتك سدى أكثر مما تقرأ وتحفظ، فجرب هذه الحلول:

أوجد بيئة مذاكرة تشعر فيها بالراحة وذلك بتصميم المكان الذي يناسبك واحرص على إخفاء كل شيء يعمل على تشتيت انتباهك وتركيزك من صورة أو صوت وغيرها.

ارفع مستوى الإضاءة حتى تصل إلى ما يناسبك ن حيث الراحة ، وحتى تكون هذه وسيلة لتحقيق اليقظة والتركيز.

ضع بعض القواعد : دع الأسرة والأقارب والأصدقاء بصفة خاصة يعرفون مدى أهمية المذاكرة لك ، وكيف أن ساعات المذاكرة مقدمة.

خذ ما تحتاج إليه من الراحة : لا تتبع النصائح المخلصة التي تستند على مدى طول الفترة التي ينبغي أن تذاكرها قبل أن تأخذ راحة. خذ راحة عندما تحتاج إليها.

مقاومة الإرهاق والملل

خذ سنة من النوم: خذ إغفاءة صغيرة تنعش بها نفسك وضاعف من جعلها قصيرة ،20 دقيقة مثالية و40 دقيقة هي أقصى قدر ممكن ، لأنك لو نمت أكثر من هذا ستغوص في فترة نوم أخرى تستيقظ بعدها أكثر تعبا من ذي قبل. " وهذه الإغفاءة جيدة بل ممتازة لمقاومة الإرهاق وخاصة عند التحضير للامتحانات النهائية حينما تطول بك ساعات المذاكرة؛ وذلك لكي تريح عقلك من التركيز وتساعده على تثبيت ما قرأته ويصبح قادرا على تلقي المزيد من المعلومات.. جربها فهي فعالة وجيدة".

تناول مشروبا: كوبا من القهوة أو الشاي لن يضرك ولكن احرص على ألا تكثر منهما فقدرة الكافيين على إيقاظ الشخص تأتي بنتائج عكسية عندما يصل إلى مستوى معين في الجسم مما يجعلك أكثر إرهاقا من ذي قبل.

اخفض من حرارة الغرفة

حرك رجلك: اخرج في جولة مترجلا ، اقفز حول المطبخ ، بل أن الإطالة البسيطة لعضلاتك ستعطيك دفعة سريعة.

غير جدول مذاكرتك.



مواصفات البيئة المادية والصحية للاستذكار

1. تهيئة المكان الهادئ المريح والمرتب للاستذكار، بحيث يكون بعيدا عن مصادر الضوضاء.
2. أن يخلو المكان من أي أغراض أو حاجات(مشوشات) لا تمت إلى مادة الدراسة بصلة كالصور وأجهزة المذياع والكؤوس.
3. مفضل أن يكون مكان المذاكرة في حجرة هادئة تحتوي على طاولة أو مكتب عريض ورف للكتب مع مصباح للقراءة.
4. أن تتوفر في المكان درجة حرارة ملائمة ومعتدلة (25 درجة مئوية مناسب لدى معظم الأفراد).
5. أن تكون الإضاءة كافية ويفضل أن يوضع المصباح في الأعلى على الجانب الأيمن أو الأيسر وبذلك تتركز الإضاءة على الكتاب أو الوسيط المقروء.
6. جعل غرفة المذاكرة متجددة الهواء.
7. الاهتمام بالجلسة الصحية.
8. تجنب السهر والإرهاق والتعود على النوم مبكراً .
9. تجنب المذاكرة في حالة الإرهاق.
10. توفير الأدوات المدرسية المساعدة على التعلم ولتكن في متناول اليد.

تمرين

قم بعمل جدول أو خطة لمذاكرتك

بناءً على أن الاختبارات ستكون بعد أسبوعين من الآن مثلا

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....



مكتبة العقل

وأنت تذاكر :

لا تحشُ عقلك بالمعلومات كيفما اتفق ، وإنما بشكلٍ مرتب ، حتى يسهل عليك استرجاعها بسهولةٍ في وقت الاختبار .

العقل كالمكتبة

كلما كانت الكتب فيها مرتبة ومصنفة سهل استخراج حاجتك منها دون عناء ، والعكس بالعكس ...



تقنيات للتطوير مستوى التحصيل الدراسي

أولا :استعن بالخرائط الذهنية



ما الخريطة الذهنية ؟

هي وسيلة تساعد على التخطيط والتعلم والتفكير البناء، وهي تعتمد على رسم وكتابة كل ما تريده على ورقة واحدة بطريقة مرتبة تساعدك على التركيز والتذكر، بحيث تجمع فيها بين الجانب الكتابي المختصر بكلمات معدودة مع الجانب الرسمي ، مما يساعد على ربط الشيء المراد تذكره برسمه معينة. أول من ابتكر هذه الوسيلة هو توني بوزان في نهاية الستينيات.

والآن ...

هل تريد أن تستفيد من هذه التقنية في تطوير مستواك في التحصيل الدراسي ؟

لنبدأ إذًا في طريقة عمل هذه الخريطة :

عمل الخريطة الذهنية يمكن أن يقسم إلى مراحل:

***بيئة العمل والأدوات المطلوبة :**

1. ورقة كبيرة ويستحسن مقاس أكبر منA4 ، تستخدم بالعرض، لا يشترط لون معين.
2. أقلام متعددة الأحجام والأنواع والألوان، حاول أن تكون 3 ألوان على الأقل .
3. مكان هادئ ومريح.
4. فكرة أو عمل تود التخطيط له.



*خطوات العمل :

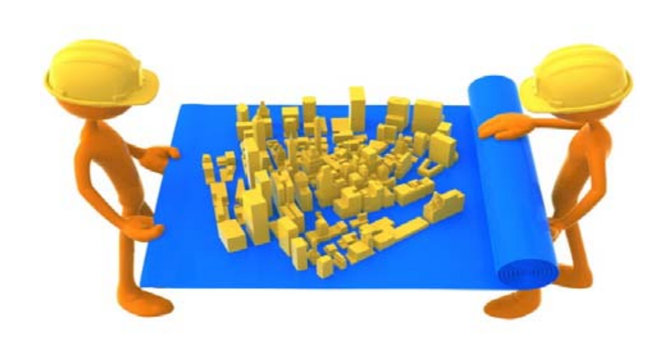
1. ابدأ من منتصف الورقة، اكتب الفكرة الرئيسية للعمل، فإن كنت تريد عمل ملخص لمادة معينة، فضع اسم المادة في منتصف الصفحة.
2. ابدأ بجعل الأفكار تتدفق من عقلك، لا تجعل قيوداً تحكمك في وضع الأفكار، ضع أية فكرة لها علاقة بالموضوع وإن كانت الأفكار غير مرتبة فلا تهتم لذلك، ولكن تذكر أن تستغل وقتك في هذه الخطوة حيث أن العقل البشري يعمل بكفاءة على طرح الأفكار الجيدة لمدة تتراوح بين 5 إلى 7 دقائق .
3. اجعل لكل فكرة فرعاً من منتصف الصفحة (عنوان الفكرة) وكملة افتتاحية تدل عليها، واستخدم هنا الألوان والرسومات المرتبطة بالفكرة لتميز كل واحدة من الأفكار على حدة. اعمل على يكون عنوان المخطط في منتصف الورقة أسمك من الفروع – الأفكار الفرعية – وذلك لتجعل الورقة مرتبة ومساعدة على التركيز والتذكر.
4. إذا انتهيت من الخطوتين السابقتين، قم بعملية فحص شاملة على الورقة للتأكد من الترتيب .

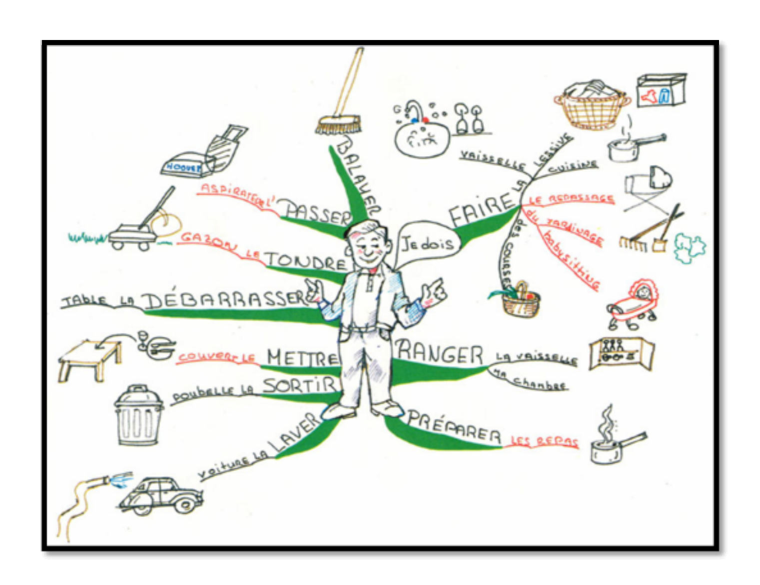


*ضع في عين الاعتبار :

1. بإمكانك أن تضع أفرع للفروع، لذا إذا اخترت في مكان فكرة ما، فلا تتردد ولا تضع الوقت في التفكير، ضع علامة مرجعية تفيد بإعادة النظر بعد انتهاء التخطيط بالكامل.
2. إياك والتقيد بشكل محدد في مخططك.
3. إذا شعرت بحالة جمود في توليد الأفكار أثناء القيام بعمل المخطط، فلا تتوقف بل مارس رسم الفروع والدوائر والأشكال، فذلك يساعدك على توليد الأفكار.

إذا قمت بعمل الخطوات السابقة، فاعلم أنك حصلت على خريطة ذهنية رائعة، وتذكر أنه بتكرار ممارستك لعمل هذه الخرائط في أكثر من مجال فإن قدرتك على الإبداع في هذا المجال ستصبح أفضل .



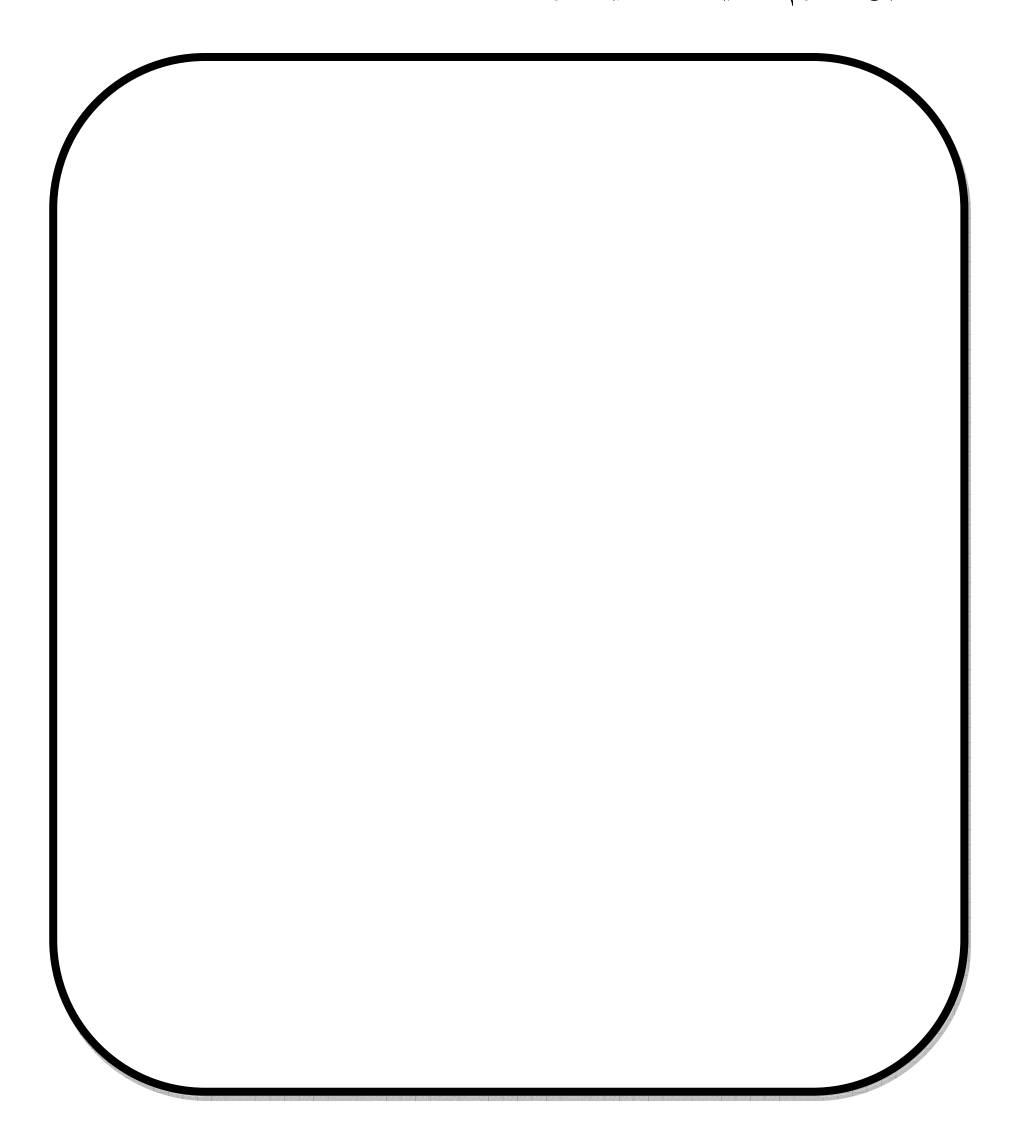


الآن يوجد لديك خريطة ذهنية جميلة تساعدك على التركيز والتذكر وضبط الفهم. وتـذكر الآن أنه إذا أردت القيام بملخص لمادة معينة قبل الاختبار فكل ما عليك هو عمل الخطوات السابقة لتحصل على ورقة واحدة تضمن لك حسن استرجاع المعلومة وقت الاختبار وبعد الاختبار أيضاً..

إن عمل الخرائط الذهنية لا يقتصر على الطلبة والدارسين وذوي التحصيل العلمي، فإن كنت موظفاً فبإمكانك استخدام هذه الطريقة لتوظيب أفكارك في العمل والاجتماعات وفي إعداد التقارير الجميلة والسهلة. وللمدرسين والمحاضرين أيضاً في ربط أفكارهم عند إلقاء الدروس والمحاضرات.

تمرين

* طبق مفهوم الخريطة الذهنية على درس من دروسك هذا الفصل .



ثانيا : التعامل مع المذكرات وبطاقات الفهرسة.

- يمكن للطالب إعداد قائمة للمذاكرة لمساعدته على تحديد النقاط المهمة والتي سيغطيها الامتحان. تتضمن المعادلات والمصطلحات والأفكار الرئيسة والواجبات المهمة لمراجعتها بشكل مستمر. مما يساعد على تجزئة المراجعة إلى أقسام منظمة وبسيطة والتهيئة لمراجعة شاملة خالية من القلق.
- يمكن للطالب أن يعد ملخصات لتسجيل الأفكار المهمة من المادة والعلاقة بينها على أن تتضمن قوائم للأفكار.
- محاولة رسم خريطة بصرية للمعلومات ذات لمسة فنية لتساعد على استرجاع المعلومات بسهولة.
- تسجيل بعض الملاحظات والمقاطع المهمة من الكتاب على شريط صوتي لتمكن الطالب من المراجعة عبر مسجل محمول وهو يتمشى أو يقود السيارة مثلاً.
- إعداد بطاقات فهرسة للمصطلحات والمعادلات و القوائم المراد حفظها. حيث يكتب اسم الموضوع على جهة واحدة من البطاقة والأسئلة على الجهة الأخرى.إن بطاقات الفهرسة تساعد على اختبار قدرة الطالب على استرجاع المعلومات وتحديد المهم منها.
- العمل على تغيير ترتيب البطاقات حتى لا يتم تذكر الإجابات من خلال ترتيبها في حزمة البطاقات.
- النظر إلى أعلى حزمة البطاقات ومحاولة الإجابة على السؤال أو شرح المصطلح أو التعريف.في حالة معرفة الإجابة أو الشرح توضع البطاقة في أسفل الحزمة. وفي حالة عدم معرفتها ينظر إلى الإجابة ومن ثم توضع البطاقة في وسط الحزمة حتى يرجع لها بسرعة بعدة بطاقات.
- العمل على مراجعة البطاقات كلها حتى الانتهاء من استيعاب كل المعلومات.

- يمكن حمل البطاقات مع الطالب دائماً، واستثمار الوقت الضائع خلال اليوم لمراجعتها البطاقات.
- تدوين بعض الأفكار والمعاني الرئيسة في الدرس على شكل نقاط ، ثم مقارنة ما تم مع الكتاب ؛ للتأكد من استيعاب جميع العناصر الأساسية في الموضوع.

ثالثا : استراتيجيات (جرب واحكم)

1. كوّن ملخصات.

فوائدها : تساعد على التركيز والحفظ ، وتفهم المادة بصورة شاملة

تساعد على استحضار أهم الأفكار

2 .استخدم القلم الفسفوري

3 . اكتب على الهوامش

4 . ارسم دائرة

5 . ضع خطًّا تحت المهم

6 . استخدم البطاقات للمنهج

7 . توقع أسئلة واسأل نفسك وأنت تذاكر



نصيحة

1. تحمل مسئولية نفسك.... المسئولية هي معرفة أن نجاحك في الحياة يأتي عبر إدراكك لقراراتك بخصوص أولوياتك ووقتك وقدراتك.
2. احذر التأثر سلبا بتجربة زملائك في مادة بعينها أو معلم ما .
3. انفق وقتا في التفكير في المواد التي سوف تسجلها للفصل القادم و استشر غيرك مثل أو المشرفك الأكاديمي فيما هو المناسب لك أنت . احرص على أن تنطلق بقوة من بداية الفصل الدراسي و حافظ على حماسك حتى نهاية المطاف .
4. اجعل هدفك من بداية الفصل الحصول على أعلى الدرجات (أ +)
5. اجتهد في مذاكرتك وتأكد أن كل مجهود تبذله سيعود عليك بالنفع والخير لأن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً.
6. كون دافعاً واضحاً للتعلم والتحصيل ليساعدك على الانطلاق بقوة نحو تحقيق أهدافك ويضمن لك الاستمرار والمتابعة لحين تحقيقها ، واعمل على تنشيط الدافعية الذاتية، والقدرة على تحمل مسئولية المهام الصعبة.
7. ضع فوائد الدراسة نصب عينيك : اقرأ الفوائد، وستجد نفسك مدفوعا للعمل.
8. حدد أهداف قريبة المدى وأهداف بعيدة المدى بدقة من بداية العام الدراسي ، فقد أكدت الدراسات أن العمل في ضوء الأهداف والعمل على إتقان الأهداف بعد تحديدها ، يعمل على دفع المتعلم للمثابرة ، وبذل مزيد من الجهد ، وتقليل التشتت والتشويش في العمل ،

الفصل السابع

الأختبارات



الفصل السابع

الأختبارات

فن التعامل مع الاختبارات

يصاحب فترة الامتحانات التحصيلية المدرسية بعض أعراض القلق وليس ذلك لدى الطلاب فحسب، وإنما لدى أسرهم أيضا ، ويُعرَّف القلق لغة بأنه الحركة والاضطراب. وقلق الامتحان حالة نفسية تتصف بالخوف والتوقع أي أنه حالة انفعالية تعتري بعض الطلاب قبل وأثناء الامتحانات مصحوبة بتوتر وتحفز وحدة انفعال وانشغالات عقلية سالبة تتداخل مع التركيز المطلوب أثناء الامتحان ممّا يؤثّر سلبا على المهام العقلية في موقف الامتحان. ويعود سببها إلى أن الطالب يدرك موقف التقييم (الامتحان) على أنّه موقف تهديد للشخصية.أما القلق الذي يعتري غالبية الطلاب قبل وأثناء الامتحانات فهو أمر طبيعي، و سلوك عرضي مألوف ما دام في درجاته المقبولة ويعد دافعا إيجابيا وهو مطلوب لتحقيق الدافعية نحو الإنجاز المثمر .أما إذا أخذ أعراضا غير طبيعية كعدم النوم المتصل وفقدان الشهية للطعام وعدم التركيز الذهني ، وتسلط بعض الأفكار الوسواسية ،وبعض الاضطرابات الانفعالية والجسمية فهذه هي حالة قلق الامتحان التي نحن بصدد الحديث عنها والتأكيد على سبل الوقاية منها وعلاجها، مع توظيف وتوجيه القلق الدافع (الإيجابي) توظيفا إرشاديا يؤدي إلى مزيد من الإنتاجية لجميع الطلاب في بيئة آمنة. وذلك انطلاقا من القانون السيكولوجي المسمى قانون بركس - دادسون والذي ينص على أنه : كلما زاد القلق(القلق الطبيعي) زاد مستوى التركيز والأداء وكلما وصل القلق إلى مستوى القلق المرضي كلما أدى ذلك إلى تناقص التركيز وسنحاول في السطور الآتية إيجاد أفضل الطرق الإرشادية للتعامل مع حالات قلق الامتحان التي تعتري بعض الطلاب، مع تعزيز الجانب الوقائي ضد القلق لجميع الطلاب في مدارسنا بشكل عام.

*** التهيئة والحشد قبل الاختبارات**

اجمع متفرقات المادة قبل أن تبدأ في مذاكرتها بوقتٍ كافٍ ، ورتّب مكان مذاكرتك ، واجمع أجزاء كل مادةٍ في مكانٍ خاصٍّ بها ، والتمهيد النفسي مهم قبل بدء عملية المذاكرة ، وخذ نظرة عامة على المنهج وقدر له الوقت اللازم حتى لا تفاجأ بطول المنهج .

أولا : مهارات قبل الاختبار :

1. الانتباه لموعد الامتحان والاستعداد له (ضع الجدول أمامك).
2. الثقة بالله والأخذ بالأسباب المعينة على الطاعة.
3. خذ قسطا من الراحة في أثناء المذاكرة للامتحان.
4. استعد للامتحان بالانتباه لشرح المعلم والمذاكرة المنتظمة والمراجعة المستمرة ، والاستفسار عن الغامض والصعب من الأسئلة ، وتخصيص دفتر لذلك ، وحل الكثير من التمارين.
5. كن على علاقة قوية ومرحة وجيدة ورائعة مع معلميك.
6. افهم الكتاب المقرر كاملا.
7. قل : كيف أتفوق ؟ ولا تقل لماذا أتفوق ؟
8. مثال : كيف أحصل على 95% (حماس وتحدي وعزيمة وتفاؤل).
9. لماذا أحصل على 95% (يأس وإحباط وكسل وتشاؤم).
10. الحذر من رفقاء السوء.
11. اقرأ في الامتحانات السابقة.
12. يمكنك أن تذاكر في المسجد : الوضوء وصلاة الجماعة والهدوء والراحة.
13. ذاكر وأنت متوضئ .

14. قراءة الملخصات .
15. التخفيف من شرب الشاي والقهوة والإكثار من شرب الماء.
16. امتحن نفسك قبل الامتحان لمعرفة جوانب الضعف.
17. كرر عبارات إيجابية قبل النوم : المواد سهلة ، أنا سأتفوق بإذن الله ، أنا مستعد .. لأنها تقضي على القلق وتشعر الطالب بالراحة وتمنح الثقة في النفس، ولا بأس من كتابتها في لوحات ووضعها على جدار الغرفة.
18. النوم المبكر والتحذير من السهر الكثير والطويل.
19. المحافظة على الصلوات خصوصا صلاة الفجر في المسجد .
20. كن على طهارة قبل بدء الامتحانات مع أخذ قسط من الراحة قبل أن يبدأ الامتحان بنصف ساعة لأن القراءة السريعة قبل الامتحان مباشرة تؤدي إلى القلق والارتباك واختلاط المعلومات.

توجيهات صحية

*خذ كفايتك من النوم ولا تسهر ؛ لأن الإرهاق يؤثر على الذهن والتركيز.

* كل باعتدال وابتعد عن الوجبات الثقيلة .

* ليكن جلوسك بشكلٍ سليم .

* الإضاءة ، التهوية ، الهدوء .

* ابتعد عن المنبهات والقلق والتوتر .

* الاسترخاء والراحة من وقت لآخر .



ثانيا : مهارات خلال الاختبار :

وأنت تختبر :

*اقرأ الأسئلة سريعًا ، ثم قسمها على الوقت .

*رتب إجابتك .

* لا ترتبك ، وكن هادئًا مرتاحًا .

*ركز ولا تسرح كثيرًا فيضيع وقتك .

*انظر لساعتك من وقت لآخر وراع خطتك الزمنية .

* لا تترك أسئلةً دون إجابات .

وخطوات رئيسية لابد منها في القاعة .

1. لا تستعجل في الخروج من القاعة
2. خذ نفسا عميقا .
3. الاعتماد على اللـه أولا وأخيرا (رب اشرح لي صدري ويسر لي أمري).
4. قراءة الأسئلة وفهمها (فهم السؤال نصف الإجابة).
5. نظم وقت الامتحان مع مراعاة وجود وقت للمراجعة.
6. لا ترتبك إذا رأيت كل الطلاب قد بدأوا يكتبون وأنت لم تكتب.
7. تأكد من إنجاز الأفعال الأساسية في الدقائق الأولى من الامتحان و الدعاء وكتابة البيانات وقراءة الأسئلة بسرعة وعمل جدول زمني للإجابة والمراجعة،ثم قل (بسم اللـه الرحمن الرحيم).
8. واجه القلق والارتباك بذكر اللـه .
9. وجود الأدوات اللازمة للاختبار.

10. ابدأ بالأسئلة الأسهل ثم الأصعب . (لا يوجد سؤال صعب ولكن هنالك أسئلة أسهل من أسئلة أخرى ، والذي درس جيدا سيجد كل شيء سهلا).
11. احرص على الخط الجميل الواضح ولكن احذر من البطء.
12. تفاءل بالحصول على درجة امتياز.
13. لا تخرج قبل الوقت المتاح لك حتى لو رأيت زملاءك يخرجون ، وراجع واستغل كل دقيقة فهذا الوقت ملكك.
14. استخدم وسيلة الرسم في بعض المسائل.
15. ضع رقم السؤال واضحا في كراسة الإجابات ، ووضح كل التفصيلات لإجابتك لأي سؤال.
16. اكتب المطلوب منك فقط.
17. أجب عن جميع الأسئلة ولا تترك سؤالا دون إجابة .. حاول أن تحوم حول الإجابة فربما يتعاطف معك المصحح ونصف درجة خير من لا شيء.
18. أثناء تذكرك لأي إجابة معينة حاول أن توثقها ولو بالهامش .
19. لا تشغل ذهنك بأشياء وأفكار خارجية.
20. لا تستعجل بالحل ، واكتب الإجابة بطريقة واضحة ولا تشطب كثيرا.
21. اشغل ذهنك دائما بالتفكير بالحل عن طريق الربط ولا تسأم.
22. اعرف أسلوب الإجابة (فن الإجابة) :انتبه إلى أسئلة صح أم خطأ ، وأسئلة الاختيار من متعدد ، وأسئلة ملء الفراغات ، وأسئلة الربط بين عبارتين ، والتعبير الإنشائي ، وأسئلة المقال (شرح الأبيات مثلا).

- افهم مصطلحات الأسئلة مثل : قارن ، حلل ، فسر، وضح ، صف ، ناقش ، ارسم ، علل ، لخص ،عرف.

- انتبه لنظافة أوراق الامتحان وترتيبها ، واترك هامشا معقولا ، واترك كذلك فواصل بين الإجابات.
- إذا جاءك سؤال : اشرح خمس نقاط يجب مراعاتها عند الإجابة عن أسئلة المقال ، تكون إجابتك منذ البداية : إن أول نقطة يجب مراعاتها عند الإجابة عن أسئلة المقال هي: .. أي: أعد صياغة السؤال في العبارة الأولى.
- حاول أن تكون إجاباتك مترابطة عن طريق استخدام كلمات مثل : لأن ، مع ذلك، باختصار ، .. إلخ.
- حاول أن تكون بسيطا ومختصرا في الإجابة.
- اختم الإجابة باستنتاج أو إيجاز للإجابة.
- هنالك أسئلة تتطلب إجابات صغيرة فلا داعي للإطالة وتضييع الوقت.
- لا تزعج المراقبين والزملاء وكن هادئا ولبقا ومرحا.
- انتبه لوضوح الخط وسلامة اللغة في كل الامتحانات.
- لا تتردد في سؤال المراقبين أو المعلمين عن أي سؤال مبهم.

23. احذر الغش في الامتحان (من غشنا فليس منا) ، فالغش بضاعة الطالب الفاشل وله عواقب وخيمة ، ويؤدي إلى الطرد من المدرسة وفقدان الاحترام والفضيحة والعزلة إضافة إلى عقاب الله تعالى في اليوم الآخر.
24. لا تنس المراجعة الهادئة والدقيقة.
25. الدعاء والاستغفار خلال الامتحان للشعور بالاطمئنان " اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلا وأنت تجعل الحزن إذا شئت سهلا ، "لا إله إلا أنت سبحانك إني كنت من الظالمين".

ثالثا : مهارات ما بعد الاختبار :

*لا تفكر فيه قدر الإمكان .

* أخفِ أجزاء المادة بعيدًا عن نظرك .

* اطمس اسم المادة في الجدول .

* تفاءل وفكر بإيجابية .

* فرّغ ذهنك للمادة القادمة .

ومن المهارات الاخرى لابد مراعاتها بعد الانتهاء من الاختبار

1. لا تهتم باكتشاف الأخطاء بعد تسليم ورقة الإجابة وركز على الامتحان القادم ، وقل : قدر اللـه وما شاء فعل.
2. اخرج من الامتحان بنفس راضية وواثقة.
3. إذا حصلت على درجة 99من 100 في الامتحان فعاهد نفسك على أن تحصل على 100 من 100 في الامتحان القادم.
4. قل دائما : الحمد لله رب العالمين في السراء والضراء .
5. اكتب هذه اللوحات أمامك : (100%) (ممتاز) (إلى الأمام).



أفكار عامة للتميز والتفوق الدراسي



1. عليك بتقوى اللــه والخوف منه والرجاء في رحمته دائما.
2. اهتم بتهيئة نفسك للمذاكرة .
3. اتخذ جلسة الانتباه لا جلسة التكاسل.
4. راجع ما سبق قبل البدء بالدرس الجديد.
5. الراحة والنوم الهادئ .
6. حدد لنفسك أوقاتا خاصة تبدأ فيها المذاكرة.
7. استخدم الألوان المختلفة من الأقلام في الكتابة.
8. شارك في أنشطة المدرسة اللا صفية.
9. جهز نشاطا صفيا للدرس مثل وسيلة تعليمية أو بحث .
10. حسن علاقاتك مع المعلمين.
11. حافظ على النظام والنظافة في المنزل والفصل والمدرسة.
12. لا تتعود على الغياب عن المدرسة إلا للضرورة القصوى.
13. احرص على الرفقة الصالحة.
14. لا تطل الجلوس أمام التلفاز أو الكمبيوتر.
15. احمل معك دائما مذكرتك الخاصة لكتابة معلومة أو رقم هاتف أو موعد ..إلخ.
16. استخدم أي موهبة تمتلكها للتفوق الدراسي مثل : الخطابة - الخط - الإنشاد- الرسم ..
17. الأخلاق الحميدة تقود إلى التميز والتفوق .

18. فكر دائما بالتفوق والحصول على المركز الأول ، ولكن مع المنافسة الشريفة . (وفي ذلك فليتنافس المتنافسون).
19. يستطيع المعلم أن يكلف الموهوبين بإعداد بحوث خاصة يمكن أن يظهر فيها التلميذ تفوقه ، ويفضل أن تكون هذه البحوث مرتبطة بالمناهج الدراسية.
20. يستطيع المعلم أن يوجه تلاميذه الموهوبين إلى شغل أوقاتهم في قراءات حرة مفيدة ، ويتطلب هذا أن يدرس ميول تلاميذه واهتماماتهم ، ويعمل على توفير الكتب ومصادر المعلومات التي يحتاجونها ويميلون إلى قراءتها.
21. تذكر أن عناصر ومتطلبات النجاح هي : الراحة والهدوء - عدم الشكوى والتذمر - الصمود عند الفشل وعدم اليأس - التفاؤل - المثابرة - خدمة الناس.
22. لا بد من تكاتف المدرسة والمنزل والمجتمع لإخراج طلبة متفوقين ومتميزين ومبدعين.



الخاتمة

أنت قادر بإذن اللـه سبحانه وتعالى على أن تتحمل مسؤولية تحصيلك الدراسي ، عليك بتقوى اللـه والاستعانة به والتوكل عليه في كل أمور الحياة، استحضر أهمية العلم في الحياة وصنع المستقبل وخدمة النفس والمجتمع، وتحقيق المركز المحترم في المجتمع .

استعن باللـه ولا تعجز، وأعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطأك، وأن ما أخطئك لم يكن ليصيبك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه اللـه عليك، وأن الدنيا لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه اللـه لك ، استخدم سلاح الدعاء بالتوفيق والسداد دائماً .

أحرص على أداء الصلاة في وقتها في المسجد فهي تنظم الوقت وتبعث الحيوية والنشاط وتجدده ، عليك بأعمال البر و أهمها بر الوالدين .

الطموح كنز لا يفنى: لا يسعى للنجاح من لا يملك طموحا ولذلك كان الطموح هو الكنز الذي لا يفنى ، فكن طموحا وانظر إلى المعالي .

تذكر دائماً أن الدور المطلوب منك الآن هو التعلم و الدراسة ما دمت طالباً ، و أن التوفيق من اللـه والأسباب من الإنسان .

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

محمود البلوشي

المراجع

م	المرجع	المؤلف
.1	القرآن الكريم	
.2	رياض الصالحين	النووي
.3	لسان العرب	ابن منظور الإفريقي
.4	هكذا هزموا اليأس	د.سلوى العضيدان
.5	متعة الفشل	علي الطاهر عبدالسلام
.6	مفتاح النجاح (قرص مضغوط)	عائض القرني
.7	استخدم ذاكرتك	توني بوزان
.8	خريطة العقل	توني وباري بوزان
.9	إدارة الوقت	د.ابراهيم الفقي
.10	ابدأ بالأهم ولو كان صعبا	برايان تريسي
.11	أيقظ قواك الخفية	انتوني روبنز
.12	سيكلوجية المذاكرة	محمد كامل عبدالصمد
.13	مهارات المذاكرة	همام ناصف
.14	9 أسرار لحفظ القرآن الكريم	مجدي فاروق عبيد
.15	أساسيات إدارة الوقت	د.بشير العلاق
.16	طريق التفوق الدراسي	محمود أحمد عبدالقادر

المؤلف في سطور

محمود بن علي بن حسن البلوشي

مسمى الشهرة :عبقري الرياضيات الجنسية : عماني

الامتيازات والإنجازات والاعتمادات العالمية والدولية والمحلية

- حائز على درجة مدرب محترف معتمد، ودرجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير من جامعة الملك عبدالعزيز في السعودية.
- حائز على درجة مدرب معتمد لبرنامج (CoRT) لتعليم التفكير، ودرجة مدرب معتمد لبرنامج (TRIZ) لحل المشكلات بطرق إبداعية، ودرجة مدرب معتمد في برنامج سكامبر للتفكير الابداعي، ودرجة ممارس معتمد في برنامج مهارات التفكير للاطفال من مركز ديبونو في الأردن .
- حائز على درجة مدرب معتمد في تحليل الشخصية عن طريق خط اليد والتوقيع من الأكاديمية الدولية لتحليل خط اليد في فرنسا.
- حائز على درجة ممارس معتمد في التعلم السريع من مركز التعلم السريع في الولايات المتحدة الأمريكية.
- حائز على درجة دبلوم البرمجة اللغوية العصبية من مركز البرمجة اللغوية العصبية في كندا.
- حائز على شهادة التميز من جامعة السلطان قابوس.
- حائز على أكثر من ٢٠٠ شهادة مشاركة من مختلف المؤسسات التعليمية في سلطنة عمان.
- حاصل على عدة شهادات مشاركة في ملتقيات معلمي الرياضيات في كل من مديرية مسقط، و مديرية الباطنة شمال، و الإشراف التربوي بالسيب.

المشاركات الإعلامية

- استضيف في عدة قنوات تلفزيونية وإذاعية للحديث حول قضايا تربوية واجتماعية وثقافية وفي مجالات تخصصه الأنفة، ومنها: قناة عمان، وقناة mbc، وعمان٢، وقناة أبو ظبي، و قناة الإمارات ، و قناة رأس الخيمة. كما قدم سلسلة حلقات في قناة عمان (برنامج قهوة الصباح) وقدم ايضا برامج في إذاعة السلطنة برنامج الشباب العام .
- أجريت معه مجموعة من الحوارات الصحفية في جريدة عمان و جريدة الشبيبة وجريدة الوطن، وجريدة المسار (جامعة السلطان قابوس).

البريد الالكتروني: mah_asm91@hotmail.com



دار المناهج للنشر والتوزيع
Dar Al-Manahej Publishers

عمان-شارع الملك الحسين- عمارة الشركة المتحدة للتأمين
تلفاكس ٤٦٥٠٦٢٤ ص. ب ٢١٥٣٠٨ عمان ١١١٢٢ الأردن
daralmanahej@gmail.com
www.daralmanahej.com

تصميم الغلاف: محمد أيوب



نقول:	ماذا نفعل:
هل هي من اللّون نفسه كلون الخطوط؟	دوِّن الملاحظة.
ما تراه عين عقلك الآن هو ما يجب أن تراه على نقطة التوجه. متى أردت، يمكنك النظر بعين عقلك. إذا رأت ما تراه الآن، ستعلم أنها على نقطة التوجه.	
إذا لم ترَ ما تراه الآن، ستعلم أنها ليست على نقطة التوجه ويجب أن تحركها إلى النقطة لرؤية ما تراه الآن. هل من أسئلة؟	
افتح عينيك. هل تحركت عندما قمت بفتح عينيك؟	إذا كان الجواب «لا»، انتقل إلى الخطوة التالية. [إذا كان الجواب «نعم»، قل له أن يرجعها إلى مكانها].
[ارجعه إلى مكانها.] [أغمض عينيك وانظر.]	[إذا لم يعرف كيفية ذلك، دعه يغمض عينيه، ويتحقق من الأمر].

ماذا نقول:	ماذا نفعل:

4 - الشرح:

لا أستطيع رؤية عين عقلك ولا حتى خطوطك الثابتة. لو لم أكن هنا أثناء قيامك بهذا، لما عرفت أبداً أنك تملكها وإن لم أستطع معرفة ذلك، فلن يعرف أحد ذلك أيضاً. لذا فأنت الوحيد الذي يعرف. ليس عليك أن تقلق بأنّ أحدهم قد يفكّر أنّك غريب أو ما تفعله شيء لا يستطيعون فعله.

لا تستطيع لمس عين العقل؛ لا أحد يستطيع ذلك.

ليس عليك أن تقلق حيال قيام أحدهم بضربها أو ضربها بعنف في الحائط أو الباب أو أيّ شيء آخر. ليس عليك أن تقلق حول الإمساك بها بباب السيارة. إنّها تنتقل من خلال الأشياء وكأنّ تلك الأشياء لم تكن هناك أبداً.

لوِّح بيدك فوق رأسك إلى الخلف.

عندما تجلس عين عقلك على النقطة، فإنّ موقعها تحدّدها الخطوط التي تتجه نحو أذنيك وأعلى رأسك. لا تستطيع التحرّك بسرعة كافية لفقدانها. لا تستطيع أن تدير رأسك بسرعة كافية للتحرر منها. إنّها تجلس هناك وتذهب أينما ذهب رأسك وأذناك.



"ليس عليك أن تقلق إذ ليس بإمكان أحد أن يرى خطوطك المرساة أو أن يطرق عين عقلك وأن يعطِّلها عن العمل

ماذا نقول:	ماذا نفعل:
أيّة أسئلة؟	
هل تعرف ما معنى كلمة «مسؤولية؟»	سواء كان الجواب «نعم» أم «لا»، عرِّف الكلمة وانقل المفهوم.
دعني أعطِكَ تعريفاً (بسيطاً/أبسط). المسؤولية هي القدرة والرغبة في التحكم بشيء ما. والتحكم بأبسط شكله هو القدرة لحث شيء على التغيير أو حثّه على عدم التغيير أي إنّه القدرة بتسبيب تغييره أو بعدمه.	
لأنني أستطيع الوصول إلى يدك وتحريكها، فأنا أغير شيئاً حول جسدك. هذا التغيير يحدث وأنت لا تقوم به. أنت لست مسؤولاً عن ذلك التغيير لأنك لم تقم به، صحيح؟	خذ يداً من يدَيْ الشخص، وحرِّكها قليلاً.
ولكنني لا أستطيع الوصول إلى عين عقلك وتحريكها. لا أحد يستطيع. ليس هناك من إنسان أو حيوان أو آلة أو أيّ شيء على هذه الأرض يستطيع أن يحرّك عين عقلك ولو حتّى القليل جداً ولكنك تستطيع وضعها أينما شئت. هذا يعني أنك تستطيع التحكم بها، ممّا يعني أنك مسؤول عنها ولديك كل المسؤيةتفعل.	

ماذا نقول:	ماذا نفعل:

هل توافق؟

هذا أيضاً يعني أنها عندما تقفز أي عندما تفقد التوجّه، أنت هو الذي جعلها تقفز. عندما كنت يافعاً، كنت مبرمجاً إياها بطريقة أنك عندما تربك وتشوش، ستحاول، أوتوماتيكاً، عين عقلك التخلص من التشوش والإرباك، وعندما كان الإرباك حول شيء حقيقي، كانت تعمل فعلياً، وتتخلَّص من التشوش. ولكنها لا تعمل مع الرموز وإن كافة الكلمات هي رموز، وتحريك عين العقل سيخلق المزيد من الإرباك والتشوش.

ماذا نقول:

ماذا نفعل:

والآن لديك مشكلة. عين عقلك تقفز كل مرة تُربك بها وأنت لا تريدها أن تفعل ذلك.

المشكلة هي هل ستبقى تقفز. إذا حاولت تثبيتها على النقطة لمنعها من القفز في حين أنك في الوقت نفسه تحاول أوتوماتيكياً بجعلها تقفز، سوف ينتابك صداع مؤلم.

الحلّ الوحيد الذي أعرفه هو أن تدعها تقفز. وعندما يحصل ذلك، بكل بساطة أعدها إلى مكانها.

هل لديك أيّة أسئلة؟

هل ما زالت عين عقلك جالسةً على نقطة التوجّه لديك؟

إذا كان الجواب «نعم»، انتقل إلى الخطوة التالية.

[أرجعها إلى مكانها على النقطة]

[إذا «لا»، دعه يرجعها إلى مكانها].

للوهلة الأولى، بعد أن نحصل على نقطة التوجه، تقوم عين العقل بالعوم حولها. لا تجلس هناك أبداً. هذا يحصل لكلّ شخص. نسمّي هذا الحدث "الإنجراف".

ماذا نقول:

ماذا نفعل:

عندما تتعود على التحكم بعين عقلنا، عبر وضعها وتركها على نقطة التوجّه، سيتوقف الإنجراف عندما تضع عين عقلك هناك، ستبقى هناك.

لا تحاول أن تثبّت عين عقلك هناك دعها تنجرف من وقت إلى آخر. ارجعها إلى مكانها عند النقطة واتركها. إذا حاولت تثبيتها هناك، فأنت فقط تمدّد عملية الإنجراف.
هل من أسئلة؟

5 ـ التمرّن على عملية ديڤس للتوجّه:

اعتماداً على تاريخ فقدان التوجّه، اختر نشاطاً، مثل القراءة، الذي سيربك الشخص. كن متيقظاً لمظاهر الارباك وفقدان التوجّه. عندما يحدث إرباك أو أيّ خطأ، أوقف النشاط.

ماذا نقول:

هل تحركت عين عقلك؟

[أنظر بعين عقلك وتحقق من رؤية النقاط]

أرجعها إلى مكانها.



ماذا نفعل:

إذا كان الجواب «لا»، أكمل التمرين أو النشاط إلى أن تتحرك.

[إذا لم يعرف، دعه يتحقق].

عندما تكون قد تحركت، دعه يرجعها إلى مكانها.

ثمّ جِدْ المنبّه الذي حثَّ الإرباك وفقدان التوجّه.

استمرّ في هذه الطريقة إلى أن يتمكن الشخص من إرجاع عين العقل إلى مكانها عند نقطة التوجّه بسرعة وسهولة، وأن يرى الإختلاف.

عندما يتمكن الشخص من وضع عين العقل عند نقطة التوجّه بسهولة وسرعة، وعندما يعرف أنّه قد فعل ذلك، تكون هذه الجلسة قد أكتملت وانتهت.

الفصل الثامن والعشرون

تقنية الاسترخاء والمراجعة

عندما يطوّر الديسلكسيون مهارات التوجّه لديهم، سيكون واضحاً جداً لهم أنه *إذا لم تتحرّك عين العقل لن يرتكبوا أي خطاء*. وكلّما كانوا أكثر وعياً وإدراكاً لحالة توجههم، سيلاحظون أنْ كلّما تحرّكت عين العقل عندهم، سيرتبكون ويفقدون التوجه، عندئذٍ، إمّا سيخطئون في القراءة أو سيبدأ الحلّ القديم أوتوماتيكياً.

قد يتهيّأ لنا أن تطوير المهارة المنطقية التالية هي طريقة لإبقاء عين العقل في نقطة التوجه. وهذا سهل جداً للتنفيذ ومعظم التلاميذ يحاولون فعلها. ولكن هذا، للأسف، ينتهي بصداعٍ كبير.

إن السبب المحتمل لذلك هو أنّ عين العقل لا تتحرَّك بنفسها. التلميذ يسبب حركتها على مستوى لا شعوري. تحريكها هي عادة مترسّخة، كما أنّ تعلم التوجه والفوائد من عدم تحرّك عين العقل لن يمنع التلميذ من القيام بهذه العملية كردّة فعل طبيعية عند الشعور بالإرباك.

لذا، فعندما يرتبك التلميذ، يحاول تحريك عين العقل في الوقت نفسه الذي يحاول به منعها من الحركة ـ بمعنى أنه يعمل ضدّ نفسه. نسمّي ذلك *التمسّك* أيّ التمسّك بعين العقل في مكان معيّن: وتلك الظاهرة تخلق التوتّر ممّا يؤدي إلى صداع مؤلم.

الطلب من التلاميذ بعدم تثبيت عين العقل لديهم عند نقطة التوجه لا يجدي نفعاً. إنّه مثل الطلب منهم عدم التفكير بفيل: سوف تسبب قيامهم بذلك بدل أن تمنعهم. عندما يكثرون من محاولة عدم التمسّك والتثبيت، سيزداد ويقوى ذلك التمسّك لديهم.

إضافة إلى ذلك، ليس هناك أي سبب لمنع الإرباك وفقدان التوجّه عندما يكون مناسباً ومفيداً.

عادةً التلاميذ الذين يثبتون بقسوة وصلابة نقطة التوجّه يبدأون بحكّ خلف العنق. عندما تراهم يفعلون ذلك، تدخّل فوراً بإجراء تقنية الاسترخاء.

إشارات وأعراض التمسّك:

1 ـ يتذمَّر التلميذ من صداع مؤلم.

2 ـ يلمس التلميذ أو يحكّ خلف عنقه.

3 ـ تصبح درجة لون البشرة شاحبة.

4 ـ تتجعد حواجب العينين.

5 ـ يبدأ التلميذ بأن يبدو مضغوطاً ومتضايقاً.

تقنية الإسترخاء

إقرأ الخطوات التالية لتقنية الإسترخاء. خلال التمرين، كن متأكداً أنهم ينجزون العمل المطلوب منهم قبل الانتقال إلى الخطوة التالية. إذا قالوا بأنهم «لا يستطيعون» أو غير متأكدين أنّهم أنجزوا الخطوة، قل لهم، «تخيلوا كيف يمكن فعل ذلك».

قُم بتشكيل قبضة يدّ غير محكّمة ـ غير مشدودة جداً، فقط اجعل أصابعك تلفّ حول راحة يدك. والآن فكّر بفكرة "فتح اليد" ولكن بدلاً من أن تفتحها، اجعل القبضة أشدّ إحكاماً.

فكّر بتلك الفكرة ثانيةً، «افتح اليد» واجعل القبضة أشدّ إحكاماً مما كانت.

مرّة أخرى، فكر "إفتح اليد"، واجعل القبضة مشدودة فعلاً بإحكام، حتّى مرفق يدك.

والآن، دون التفكير، دع يدك تسترخِ. اجعل كل يدك تسترخِ. دع أصابع يدك تجد مكانها الطبيعي.

أشـعر بالإحسـاس الـذي ينتابـك في ذراعـك إلى يـدك ثـمّ

إلى أطـراف أصابعـك. هـذا الإحسـاس هـو الشـعور بالاسـترخاء. وعندمـا تُسـتعمل كلمـة «إسـترخاء»، نقصـد ذلـك الشـعور.

إنّ شعور الإسترخاء هو نفس الشعور بالتنهّد.

تنهدّ. خذ نفساً عميقاً إلى الداخل واحبسه لمدة ثانية أو ثانيتين. ثمّ دع الهواء يندفع من فمك إلى الخارج مع صوت «هَانْ» الخارج من أنفك وحنجرتك.

القليل من التهندّ يضع الشعور بالإسترخاء في أعلى صدرك. والكثير من التنهدّ قد يضع ذلك الشعور في كافة أعضاء الجسم وصولاً إلى أطراف أصابع يديك وقدميك.

قُمْ بتنهيدة كبرى. احصل على ذلك الشعور في كافة أعضاء جسدك. والآن اجعل ذلك الشعور يتريّث، دعه في جسدك.

والآن دع عين عقلك تكتسب ذاك الشعور بمجرّد إرادتك ذلك. تستطيع عين عقلك الحصول على ذلك الشعور. هذا ما يجب أن تشعر به عين عقلك.

والآن اجعل عين عقلك تُنزل ذلك الشعور تُنزل إلى رأسك وعنقك. ستشعر بأنَّ عضلات عنقك ترتخي.

إذا كان التلميذ يعاني من الصداع، قُمْ بهذه الخطوة قبل المتابعة

والآن اجعل عين العقل تضع ذلك الشعور داخل الصداع. واجعل عين عقلك تملأ الصداع بشعور الإسترخاء. استمر في ذلك حتى يختفي الصداع.

في المستقبل، كلّما كان عليك إعادة عين عقلك إلى نقطة التوجه بعد أن تضعها عليها، دعها تذهب. أطلق سراحها. لن تذهب إلى أيّ مكان، ستبقى بلاها جالسة هناك. لذا، ليس عليك التمسّك بها.

كلّ مرَّة يتوجب عليك إعادة عين عقلك إلى مكانها، دعها تشعر بشعور الاسترخاء. بعد ذلك لن ينتابك أيّ صداع ولن تستخدم الحلول السابقة بعد الآن.

بعد أن يكون التلميذ قد تعلَّم ما هو الإسترخاء وكيف يقوم به، ليس هناك من داعٍ للقيام بالتمرين بأكمله ثانيةً. ببساطة، اطلب من التلميذ أو ذكّره بالقيام بالإسترخاء عندما تراه يركز أو يتوتر أو يجهد نفسه.

بعد ساعات قليلة، قد تغيّر نقطة التوجه، المرسَّخة في الحصة الأولية من تقنية ديفس للتوجّه، موقعها. نتيجة ذلك، عليك التحقق ورؤية إذا قامت بالتحرّك، من وقتٍ إلى آخر، وإذا حصل ذلك، أعدها إلى مكانها الأساسي. يمكنك القيام بذلك مستعملاً عملية مراجعة التوجه.

بكلّ بساطة، أطلب من التلاميذ أن يضعوا أصبعهم حيث توجد نقطة التوجه. هنا يوجد نموذج عن طريقة الطلب: قل لهم: «في السابق، عندما قمنا بجلسة التوجه، حصلتم على شيء يسمَّى بنقطة التوجه، إنه المكان الذي تجتمع فيه الخطوط الثلاثة ليكوّن النقطة. هل تستطيعون وضع إصبعكم على مكان تلك النقطة؟»

عندما يفعلون، تحقق ما إذا كان اصبعهم على الخط المتوسط لجسدهم وما بين ستة إلى عشرة إنشات فوق وخلف الرأس أم لا. إذا وضعوا اصبعهم في المكان الصحيح، قل لهم: «هذا جيّد. استمرّوا في استعمال تلك النقطة وكلّ شيء سيكون بخير».



المكان الصحيح

إذا وضعوا إصبعهم في أيّ مكان غير المكان الصحيح، أطلب منهم ببساطة أن يقوموا «بتعديل بسيط». (لا أحد سبق ورفض هذا الطلب حتى الآن).



عينها العقلية منخفضة ومُنساقة إلى جهة اليمين

إمسك بإصبعهم بين إبهامك وإصبعك الأوسط واسحبه بنعومة نحو الخط المتوسط للجسد.إضغط على اصبعهم باصبعك المؤشر، قائلاً: «إسحبوا النقطة إلى هنا عبر تصحيح الخطوط. أعلموني عندما تحصلون عليها هنا». واضغط على الإصبع مرَّةً أخرى.



عدّل النقطة والخطوط إلى المتصف

عندما يخبرونك أنَّ النقطة الآن باتت في المكان الذي تريدها أن تكون به، قل لهم: «هذا جيّد. استعملوا هذه النقطة وكلّ شيء سيكون على ما يرام».

إذا استمرَّت النقط بالتغيير على نحو زائد، بعد القيام بالتعديل أعلاه، قل للتلميذ أن يثبِّت الخطوط بطريقة تمنعها من التحرّك.

استعمل عملية مراجعة التوجه فقط إلى أن تقوم بعملية التنظيم والتحقق المعطاة في الفصل التالي. وبعد ذلك، لن تبقى هذه الطريقة للتحقّق من موقع نقطة التوجّه مناسبة.

الفصل التاسع والعشرون

التنظيم والتحقق من التوجّه

إنَّ عملية التنظيم والتحقق من التوجه هي طريقة يستعملها الديسلكسي لإيجاد نقطة التوجه المثلى. سُمِّيت بذلك الإسم مثل العملية التي تستخدم لتنظيم موجات الراديو عبر تحريك المقبض إلى الأمام وإلى الخلف إلى أن نجد الإرسال الأفضل.

الشيء نفسه يمكن فعله مع عين العقل. ففي حين أنّنا نحركها حول نقطة التوجه الموجودة حالياً، يمكننا إيجاد الموقع الأمثل للتوجه.

هناك العديد من النقاط التي يجب أن نتذكرها في هذا المضمار. فالوقت الأنسب للقيام بعملية التنظيم هو بعد يومين على الأقلّ من قيام الديسلكسي باختبار وتمرّس التحكّم بالتوجه. ولا يجب محاولة القيام بعملية التنظيم إلاّ إذا توقف انسياق عين العقل وعومها، تماماً.

خلال عملية التحقق والتنظيم، يمكن لعين العقل أن تتحرّك في كل الإتّجاهات، ليس فقط في الأمام والخلف. إضافة

إلى ذلـك، سيشـعر الشـخص بفقـدان توازنـه في الوقـت الـذي تتحـرّك به عـين العقـل. لـذا، فـإنّ عمليـة التنظيـم تُطبَّق بتحريـك عين العقـل قليلاً جـداً ومـن ثـمَّ إيقافهـا والتحقق مـن وضع الأشـياء.

هناك طريقتان يستطيع بهما التلاميذ القول بأنّهم قد وصلوا إلى المكان الأمثل للتوجه. أولاً، سيكون التلاميذ متوازنين تماماً، على نحو كامل، ايّ يستطيعون الوقوف على قدم واحدة دون أن يحركوا قدمهم أو كاحلهم أو ركبتهم أو وركهم أو حتى جذعهم. كما يستطيعون تثبيت ذلك الموقع إلى أن تصبح عضلات جسمهم متعبة جسدياً في تلك النقطة، يستطيعون البقاء متوازنين براحة تامة عبر تبديل القدم. ثانياً، عندما تكون عين عقلهم في مكان التوجه الأمثل، سيختبرون آنذاك شعوراً عميقاً بالسرور الذاتي ـ ما أسمّيه *بنطاق الرّاحة*. سيشعرون بأن كلّ شيء على ما يرام.

مراراً عندما يقوم التلاميذ بتحريك عين عقلهم من خلال نطاق الرَّاحة في الحين الذي يقومون فيه بعملية التحقق والتنظيم، عندما يحصل ذلك، سينتابهم الشعور بالإرتياح لفترة وجيزة. قد يبتسمون على الأرجح ويبدون مرتاحين. ولكن إن لم يوقفوا عين عقلهم عند الموقع المجرّد والدقيق، سيتلاشى ذلك الشعور كلياً بسرعة كالسرعة التي حدث بها.

إذا اعتبرنا أنّنا نبدأ بعين العقل فوق وخلف الرأس فإنّ الظواهر الواضحة للعلاقة ما بين عين العقل والجسد هي:

1 ـ إذا كانت عين العقل على يسار الخط الأوسط، سيفقد الجسد توازنه إلى اليسار.

2 ـ إذا كانت عين العقل على يمين الخط الأوسط، سيفقد الجسد توازنه إلى اليمين.

3 ـ إذا كانت عين العقل بعيدة إلى الوراء، حتى ولو كانت على الخط الأوسط، سيفقد الجسد توازنه في جهة الخلف.

4 ـ إذا كانت عين العقل بعيدة إلى الأمام، حتى ولو كانت على الخط الأوسط، سيفقد الجسد توازنه في الجهة الأمامية.

5 ـ إذا كانت عين العقل منخفضة جداً، سيفقد الجسد توازنه في الجهة الخلفية.

6 ـ إذا كانت عين العقل مرتفعة أو عالية جداً، سيفقد الجسد توازنه في الجهة الأمامية.

7 ـ إذا كانت عين العقل أمام الخط المركزي للجسد، ستنعكس الظاهرتان الأولى والثانية.

باستعمال المعلومات أعلاه، سيكون من السهل على التلميذ إيجاد النقطة المثالية للتوجه.

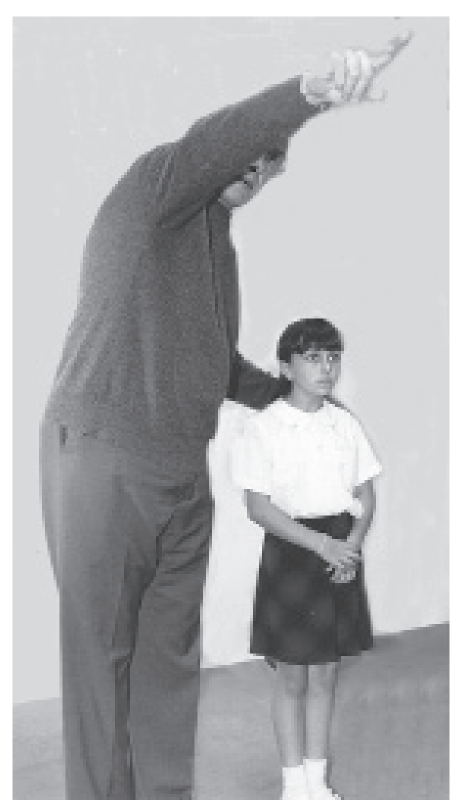
ينفّذ التلميذ العملية بتحريك عين العقل على مهل

وإيقافها ضمن المساحة أو النطاق العام لنقطة التوجّه الموجودة. يستمرّ فعل ذلك إلى أن يحصل التلميذ على التوازن المثالي ويختبر الشعور الكليّ بالإرتياح والسرور الذّاتي.

عملية التحقق والتنظيم

كما فعلت بكل هذه التقنيات، استعمل كلماتك الخاصَّة.

ماذا نقول:	ماذا نفعل:
	اشرح مفهوم ضبط موجات الراديو وكيفية تطبيقه للحصول على التوجّه الأمثل.
أريد منك أن تبقِ عيناك مفتوحتان خلال كلّ ما سنقوم به، اتّفقنا؟	
	جِدْ موقعاً حيث يمتد المنظر إلى طريق طويلة. قد يكون ذلك النظر من خلال النافذة اجعل التلميذ يقف بوجه المنظر.
ضَعْ عين عقلك على نقطة التوجّه.	
	اجعل التلميذ يتحقق إن كانت عين العقل على نقطة التوجّه أم لا.
	قِفْ إلى جانب التلميذ وأشر إلى نقطة معينة في الأفق. هذه النقطة يجب ألاّ تكون تحت مستوى العين.



"انظر إلى الصورة في الأعلى"

ماذا نقول:

توازن على قدم واحدة مع إبقاء عينيك تنظران على تلك النقطة.



"استمر في النظر إليها وتوازن على قدم واحدة"

والآن ادفع عين عقلك عن نقطتك باتجاهي أنا، ولاحظ ماذا يحصل بالنسبة إلى توازنك. لن أدعك تسقط.

[ادفع جيّداً؛ لن أدعك تسقط]؟

ماذا نفعل:

ملاحظة: لا يهمّ أيَّة قدم يتوازنون عليها. يمكنهم إن أرادوا تبديل القدم.

أمسط بنعومة من كتفيه، ثمَّ حرّر القبضة دون أن تبعد يديك عن الكتفين.



"اعطها دفعة وراقب ما سيحصل"

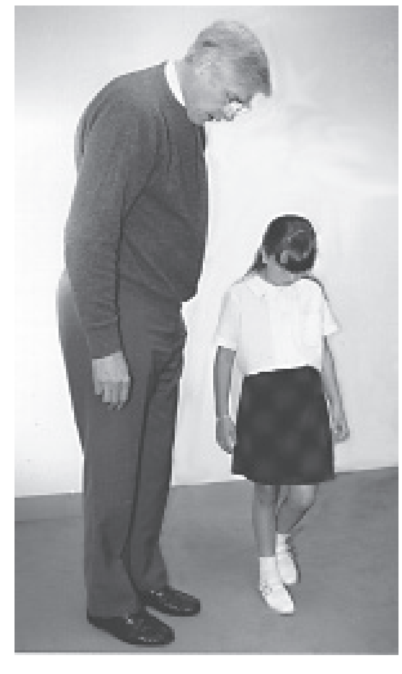
إذا لم يمِل التلميذ باتجاهك...

ماذا نقول:	ماذا نفعل:
	ملاحظة: من المهمّ جداً أن يشعر التلميذ بجسده يفقد التوازن باتّجاه حركة عين العقل.
أَعِدْ عين عقلك إلى النقطة وضَعْ قدمك على الأرض.	عيّن نقطة أخرى أقرب، حوالي ٥٤ درجة تحت خط الرؤية. وجِّه انتباه الشخص إلى تلك النقطة.

أَخْفِض رأسك إلى الأمام وانظر مباشرةً إلى النقطة. والآن توازن على قدم واحدة.

والآن، مثل ضبط موجات الراديو، جرّك عين عقلك وقُمْ بالإيجاد المكان الأمثل لتوازن جسدك.

تذكَّر أنَّه خلال تحريك عين عقلك، سيكون التوازن معقداً. لذا، فحركها ببطء للحظة ثمّ أوقفها وتحقق. ستعلم متى تحصل عليها في الوقت التي تشعر بذلك.



"انظر إلى العملة التي رميتها على الأرض وتوازن على قدم واحدة"

ملاحظة: هذه العملية تأخذ وقتاً طويلاً وقد لا يجد التلميذ التوجيه الأوَّل من المحاولة الأولى.

ماذا نقول:	ماذا نفعل:
	لا تسمح لهم بالتوقف إلاَّ إذا كانوا قريبين جداً إلى موقع التوجّه الأمثل أو قد وجدوها.
	عندما يكون التلميذ قد وجد التوجّه الأمثل أو شعر بالتعب الشديد وكان على مقربة من التوجّه الأمثل، استعمل الخطوات التالية لإنهاء العملية.
أثبت عين عقلك في مكانها وأنزل قدمك إلى الأرض.	
أثبت عين العقل في مكانها الحالي واجذب النقطة أو النقاط إلى موقع عين عقلك. أنت لا تحرّك عين العقل؛ بل إنَّك تحرّك النقطة *إلى* عين العقل.	
اجعل خطوطك المرساة تثبت وتصبح قاسية في مكان وجودها، مثلما يجمد الباطون ويصبح صلباً. بتلك الطريقة، نقطتك ستكون بالضبط في المكان التي يجب عليها أن تكون ولن تتحرَّك أبداً.	تأكّد أنّ ذلك قد نُفِّذَ.

إشرح للتلميذ أنّ عليه استعمال هذه العملية مرّة في اليوم على الأقلّ للتأكّد من أن نقطة التوجه مثالية.

اشرح له أنّه من وقتٍ إلى آخر، يتغيّر موقع النقطة المثلى لأسباب مجهولة، ويجب على التلميذ أن يتكيّف مع ذلك التغيير، مستعملاً هذه العملية.

بعد عملية التنظيم والتحقق، لا تدع التلاميذ يحاولون وضع اصبعهم حيث توجد النقطة. من المحتمل ألاّ يقدروا على إيجادها، والطلب منهم فعل ذلك سوف يخلق لهم الإرباك والتشوّش.

تُنفَّذ عملية مراجعة التوجه المستقبلية بالطلب من التلاميذ أن ينظروا ببساطة إلى الأسفل ويتوازنوا على قدم واحدة لإظهار أنَّ التوازن ما زال موجوداً.

يوجدهناك فقط نقطة توجه مثالية واحدة حيث تكون جميع المعلومات الحسيّة أكثر دقة. ومع ذلك، فإن هناك مواقع أخرى للتوجه، موقعاً أو أكثر لكلٍ من الحواس، حيث يكون الإحساس فيها حاداً جداً. فموقع التوازن بعيد عن أعلى الراس بقدمين أو أمام مركز الجاذبية. عند العمل مع الرياضيين والراقصين وأيّ شخص ذي توازن ممتاز، تأكّد من أنَّهم يقومون بعملية التوجّه فوق ووراء الرأس وليس فوقه مباشرة أو أمامه. وجعل التلاميذ ينظرون إلى الأسفل خلال التحقق، يجب أن يؤكّد ذلك.

الفصل الثلاثون

التنسيق

بعد إكمال عملية التنظيم، هناك طريقة سريعة وبسيطة لوضع حدٍّ لمشاكل الإرباك بين اليمين واليسار، وعودة المياه لمجاريها. هذه العملية تخاطب أيضاً مشكلة عسر الحركة والتوازن - الديسغرافيا - المذكورة في الفصل الحادي عشر. ولقد سُمِّيت هذه العملية بعلاج كرة الكوش لأننا نستعمل خلالها كرات خفيفة الوزن فروية مصنوعة من مادة المطّاط. لا ننصح باستعمال كرات أخرى ككرة المضرب أو كرة الطاولة، لأنَّ لديها القدرة على الوثوب من أيدي الناس قبل أن يتمكَّنوا من الإمساك بها.

يمكنك البدء بالقيام بتلك العملية بعد عملية التنظيم المذكورة في الفصل السابق.

قف على مسافة ستة إلى عشرة أقدام بعيداً عن الشخص الآخر (أقرب قليلاً للأطفال الآصغر سناً). إبدأ بالطلب من التلميذ بالتحقق من نقطته. عندما يصبح موجّهاً، دعه يتوازن على قدم واحدة. يمكنه الوقوف على أيّ قدم من قدميه ويمكنه أيضاً تبديل القدمين في أيّ وقت.

أمسك كلتا الكرتين بيدٍ واحدة. عندما يتوازن التلميذ براحة تامة على قدمٍ واحدة، قل له، «إلتقط كرة واحدة بيدٍ واحدة والكرة الأخرى باليد الأخرى».

1 ـ اقذف كل طابة، بلطف نحو أعلى الصدر. كل مرة تقذف بها الطابة، قل، «واحدة بيد واحدة وواحدة باليد الأخرى».

2 ـ عندما يتمكن التلميذ من إلتقاط الكرة بأية يد كانت، دون فقدان توازنه، كرّر قولك، «واحدة بيدٍ واحدة وواحدة باليد الأخرى». ثمَّ اقذف الكرتين معاً، في وقت واحد، نحو الشخص، باتجاه وسط جسده. إذا كان القذف جيداً ولائقاً، ستتجه كرة واحدة نحو كل جانب من خط الإستواء.



واحدة في يد وواحدة في يدٍ أخرى

تأكّد من قذفهما بطريقة سهلة لإلتقاطهما. عندما يلتقط التلميذ الكرتين، امدح به، وكرّرها مرّة أخرى.

3 ـ بعد قليل، قل له، «سوف أقذف الكرتين نحو جانب واحد. أريد منك التقاطهما دون فقدان توازنك». افعل ذلك لكلّ جانب حتى يتمكّن التلميذ من تخطي خط جسده التوسطي مع اليد الأخرى لإلتقاط الكرتين معاً. لا تقذف الكرتين على مسافة بعيدة إلى جانب جسمه وإلاّ سوف تسبب له فقدان التوازن.

هذا التمرين يشكّل استراحة جيدة ونشاطاً مفيداً خلال القيام بعملية الرموز على الكلمات المنبّهة.



عبور خط الوسط

الفصل الحادي والثلاثون

إتقان الرموز الأساسية

لقد ذكرت في السابق أنَّ السبب وراء الإرباك، وفقدان التوجه الذي يؤدي إلى أعراض الديسلكسيا، هو التشوش حول معاني الكلمات المنبّهة. إنَّ ذلك هو السبب الرئيسي والأهم. ولكنّ هناك رموزاً أخرى قد تسبب الإرباك وفقدان التوجّه أيضاً. معظم الديسلكسيين سيرتبكون ويفقدوا التوجّه أمام بعض أحرف الأبجدية وبعض علامات الترقيم. ومنهم مَنْ سيرتبك من جرّاء رموز الرياضيات والأرقام.

لتصحيح عجز الديسلكسيا بشكلٍ كلّي، يجب تعلّم كافة الكلمات والرموز المنبّهة بشكلٍ جيّد حتى مرحلة الاتقان.

مثالياً، هذه التمارين يجب القيام بها مع التلميذ إفرادياً، على سرعة التلميذ. كما يجب أخذ الكثير من الإستراحات، خصوصاً بعد نجاحٍ ما.

إذا وجد التلميذ أيَّة صعوبة أو إرباك وتشوش ساحق، فمن الضروري جداً التوقّف وأخذ استراحة. هذه دلالة مؤكدة

على وجود ذهول/التهاء بيئي أو مادي أو عاطفي أو بأنّ إرباكاً سابقاً قد غُفِلَ عنه. تأكد من معرفة أية واحدة هي السبب وعالج الموضوع قبل المتابعة.

التقنيات التي تستطيع تسهيل هذه العملية هي:

1 ـ على المساعد القيام بالتمارين وتشكيل المجسّمات من الصلصال مع التلميذ.

2 ـ يختبر التلميذ المساعد بالمواد المغطاة.

3 ـ يأخذ المساعد والتلميذ أدواراً في تشكيل جملٍ واستخدام الأمثلة.

المواد التي ستحتاجها هي:

ـ من رطل إلى رطلين من الصلصال للشخص الواحد.

ـ أمثلة عن الأبجدية بالأحرف الاستهلالية والطباعية الصغيرة.

(قُم بتكبير النموذج الموجود على صفحة 200 وصفحة 201).

ـ قاموس.

ـ كتاب قواعد.

ـ مجلات، كتب، ووسائل أخرى للقراءة.

ـ ورق.

ـ قلم رصاص.

ـ معدّات لتقطيع المعجون ورسم أشكاله.

ـ مقصّ.

ـ أدوات للتنظيف ـ محارم ورقية أو محارم معطرة للأطفال.

نهاية "أغنية الأبجدية"

بعد الإنتهاء من عملية الإرشاد والتوجه، تُستعمل عملية إتقان الرموز لإتقان الأبجدية وعلامات الترقيم.

نستخدم أسلوباً أساسياً في هذه العملية من أجل إتقان الحروف والرموز. هذه العملية بسيطة جداً، نريد من التلميذ فقط إتقان الرموز حتى لا تسبب له الإرباك. لذا، فإننا نجعله يخلق كل رمز عبر تشكيله بالصلصال ثمَّ التعريف عنه وتعلّم استخدامه. أما بالنسبة إلى الأبجدية، فنجعله يخلق كل حرف بالصلصال. نبدأ بالأحرف الاستهلالية من أ إلى ي (A to Z).

عملية إتقان الأبجدية

1 ـ عوِّد التلاميذ على التعامل مع الصلصال: مدّه، تشكيله، تقطيعه وفتله.

2 ـ عند أيّة علامة للإرباك وفقدان التوجه، توقف دائماً واطلب من التلميذ بكل تهذيب أن يتحقق من توجهه أو العودة إلى نقطته. ثمَّ أكمل.

3 ـ اجعل الطالب يقوم بصنع أحرف الأبجدية الاستهلالية من أ إلى ي في التراتبية الأمامية. يجب على الأحرف أن تكون على الأقلّ بعلو إنشين. كما يجب على الأمثلة المكتوبة أن تكون قريبة من التلميذ ليتمكّن من النظر إليها.

4 ـ إسال التلميذ، «أبجدية من هذه؟» كرِّر السؤال إلى أن يجيب التلميذ، «إنها لي». ثمّ إسأل التلميذ، «لماذا؟» أو «كيف هذا؟» إلى أن يقول التلميذ، «لأنني صنعتها» أو «لأنني قمت بخلقها».

5 ـ اجعل التلميذ يتحقق من صحة موقع الحروف وتسلسلها وحجمها. إذا وُجدت أيّة أخطاء، دع التلميذ يكتشفها عبر مقارنتها بالأمثلة، ثمّ دعه يَقُمْ بتصحيحها.

ABCDEFGHI
JKLMNOPQR
STUVWXYZ

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ

هذه هي الحروف الاستهلالية والطباعيّة الصغيرة المستخدمة في اتقان الرموز في مركز ديفس لتصحيح الديسلكسيا. إنها مصمّمة خصّيصاً لتشكيلها بالصلصال. انسخ هذه الصورة وكّرها بالآلة الناسخة بنسبة 150% ثمّ قصّ كلّ نسخة إلى ثلاث شرحات والصقها ببعضها لتحصل على شكل شريط كالتالي.

zyxwvutsrqponmlkjihgfedcba

zyxwvuts

rqponmlkji

hgfedcba

ملاحظة: عند تطبيق اتقان الرموز:

- لا تنتقد قدرة التلميذ الفنية، إطلاقاً.
- لا تلمّح إلى أخطاء خاصة إطلاقاً، دع التلميذ يجد الأخطاء بنفسه من خلال مقارنة الأبجدية التي قام بتشكيلها، مع الدليل المكتوب.

6 ـ إسال التلميذ، «هل أنت سعيد بأبجديتك؟» إذا لم يكن سعيداً، اساله ما هو الأفضل واجعله يصححها إلى أن يسعد بها.

7 ـ إسأل التلميذ عن عدد الأحرف الموجودة في الأبجدية. إذا لم يكن متأكداً، دعه يحصِ العدد ببطء. كرِّر التمرين إلى أن يتأكد التلميذ أنَّ هناك ستة وعشرين حرفاً (في اللغة الإنكليزية).

8 ـ اجعل التلميذ يلمس كل حرف ببطء وتأنٍ ويقول اسم الحرف بادئاً من أ.

9 ـ أطلب من التلميذ لمس كل حرف وقول اسمه في الإتّجاه العكسي بادئاً من الياء (Z).

10 ـ انتبه إلى الأخطاء والتأتأة والإرباك.

11 ـ عند الأحرف التي تسبب التشوش والإرباك، إسال التلميذ:

أ ـ أعطني شيئاً مشتركاً ما بين هذين الحرفين.



ألمس وألفظ الحروف في الإتجاهين

ب ـ أعطني الفرق ما بين هذين الحرفين.

استمرّ في مناوبة السؤالين (أ) و (ب) إلى أنْ تصل لمرحلة ليس هناك من إجابة.

عند الأخطاء في التسلسل أو الحذف، إسأل التلميذ أثناء نظره على الحرف:

أ ـ «ما هو الحرف الذي يأتي قبل ـــــــــــــــــ؟»

ب ـ «ما هو الحرف الذي يأتي بعد ـــــــــــــــــ؟»

12 ـ اجعل التلميذ يلمس ويسرد الأحرف إلى الأمام وإلى الوراء.

كرّر هذا إلى أن تصبح سهلة بالنسبة إليه.

13 ـ دَعْ التلميذ يسرد الأبجدية إلى الأمام، ناظراً إلى الأحرف عند الحاجة.

14 ـ اختر حرفاً من حروف الأبجدية واطلب من التلميذ لمسها والقول أيّ حرف يأتي قبلها وأيّ حرف يأتي بعدها. قُم بذلك إلى أن يتمكن التلميذ من إيجاد كافة الأحرف الأبجدية بسرعة وسهولة.

15 ـ اجعل التلميذ يقَلْ الأبجدية في الإتّجاه العكسي، آخذاً نظرات خاطفة متى أراد. مرَّة أخرى، ابحث عن الأحرف التي تسبب المشاكل والإرباكات المتكررة. تحقق من التوجه وطبِّق الخطوة الحادية عشرة إلى هذه الأحرف كلَّما دعت الحاجة إلى ذلك. قم بذلك لحين يتمكن التلميذ من سرد الأبجدية بالترتيب العكسي على الأقل لمرّة واحدة دون النظر إلى المرجع المكتوب.

16 ـ إذا ظهرت أي علامات عن الإحباط أو المقاومة أوقف هذه المهمة. خُذ استراحة قصيرة، ثمَّ تحقق من نقطة التوجه وعد إلى الخطوة التي تسبق الخطوة حيث حصلت المشكلة. كرِّر تلك الخطوة لتحقيق نجاح جديد.

17 ـ استمر في التدرّب على الأبجدية في كلا الوجهين (الأمامي

والعكسي) إلى أن يعرفها التلميذ ويتمكن من سردها بالاتجاهين. أمدحه بسخاء عند حصول ذلك. ودائماً خُذ استراحة بعد هذا الإنجاز.

18 ـ والآن اجعل التلميذ يشكّل الأبجدية ولكن بالحروف الطباعية الصغيرة، بالإتجاه العكسي. (وليس بعكس شكل الحرف) استعمل الأمثلة المذكورة في بداية الفصل.

19 ـ كما حدث أعلاه، راقب المشاكل وتحقق من التوجه كلما دعت الحاجة إلى ذلك، ودع التلميذ يتحقق من أجل دقة أكبر.



الحروف الطباعية الصغيرة موضوعة بشكلٍ عكسي

20 ـ دع التلميذ يلمس ويَقُلْ الأحرف في الإتجاه العكسي.

21 ـ والآن اجعله يَقُمْ بسرد الأبجدية في الاتجاه الأمامي: راقب ظاهرة «أغنية الأبجدية» أي أن لا يسرد الأحرف وهو معتمد على أغنية الأبجدية واطلب من التلميذ أن يبطىء لقول كل حرف بانفراد ووضوح.

22 ـ اختر أيّ حرف من الأبجدية عشوائياً، واسأل التلميذ عن الحرف الذي يسبقه والحرف الذي يليه. دعه يختلس النظر عند الحاجة إلى أن يتمكّن من إخبارك بذلك دون النظر وبكلّ ارتياح.

تمارين اضافية

يمكن القيام بها هنا أو لاحقاً، تتضمن:

- إيجاد الأحرف الاستهلالية في المحيط وتسميتها.
- إيجاد أقسام الأحرف في القاموس.
- التعرّف إلى الأحرف في الكتب.
- إيجاد أقسام الأحرف في خزائن الملفات ودليل الهاتف والموسوعات، إلخ...
- ملاحظة أنماط الطباعة المختلفة.
- كتابة الأحرف.

ينتهي العمل من الأبجدية عندما يتمكَّن التلميذ من سرد الأبجدية بالإتجاهين بسرعة متساوية وسهولة تامة، ويستطيع معرفة ما يأتي قبل وبعد حرف في الأبجدية. في تلك المرحلة، سيكون قد إتّقن الأبجدية دون الاعتماد على غناء «أغنية الأبجدية». لا حاجة لغنائها عقلياً، لذا ستختفي هذه العادة.

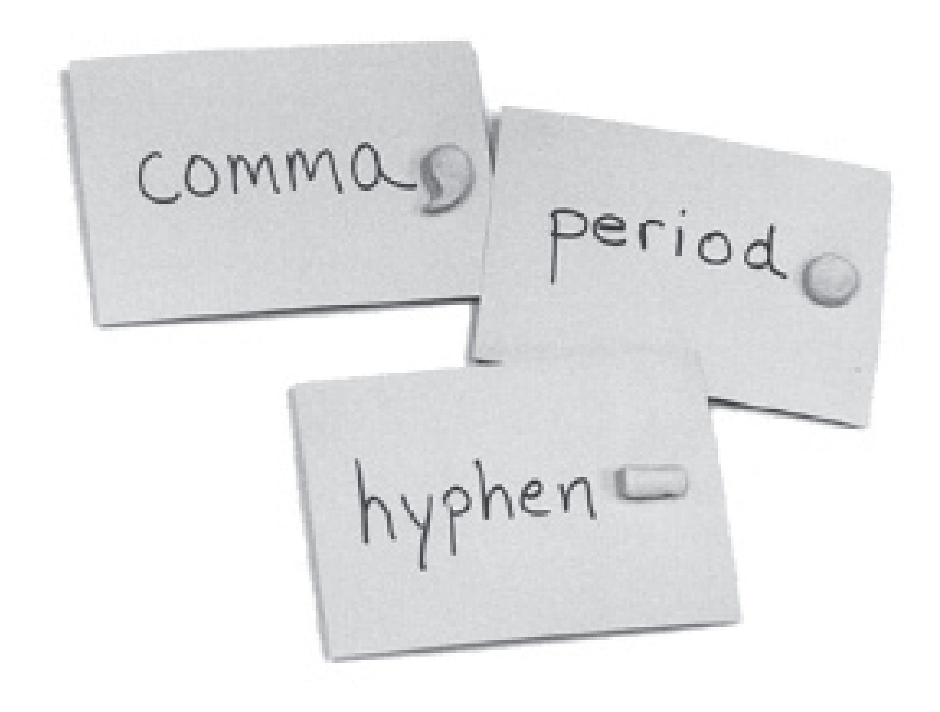
وبعد ذلك، لدينا عملية اتقان علامات الترقيم. في البداية، من المهم جداً أن يعرف الديسلكسي ماذا يفعل عند رؤية علامات الترقيم أثناء القراءة بصوتٍ عالٍ أكثر من أهمية معرفة كيفية استخدامها في الكتابة. يمكن تغطية ذلك لاحقاً.

اتقان علامات الترقيم

1 ـ تحدث عن تعريف علامات الترقيم من ايّ قاموس.

2 ـ دع التلميذ يصنع "نقطة" من الصلصال.

3 ـ اجعل التلميذ يكتب أو ينقل اسم العلامة على قطعة صغيرة من الورق (حوالي 4 × 4 إنشات) بعد تشكيل كل علامة، ووضع كل علامة إلى جانب الإسم المناسب لها. هذه العملية قد تشكّل لعبة إبداعية. هنا بعض الأمثلة:



4 ـ أشر إلى كل علامةترقيم في النصوص المختلفة مثل المجلات والكتب، إلخ، أشر أيضاً إلى اختلاف شكل كل علامة حسب نمط الطباعة.

5 ـ دع التلميذ يجد علامات الترقيم إلى النصوص المختلفة.

6 ـ بالإستناد إلى كتاب قواعد أو تعريف، اشر إلى الإستخدامات العامة لكل علامة من علامات الترقيم. اشرح وأكّد ما على التلميذ فعله عند رؤية علامة الترقيم أثناء القراءة بصوتٍ عال. قِفْ عند النقاط، وتمهّل للحظة عند الفواصل، إلخ...

7 ـ دع التلميذ يعطِك أمثلة شفهية أو كتابية عن كيفية استعمال كلّ علامة ترقيم.

8 ـ تأكَّد أنَّ التلميذ يعرف كيف يتهجَّى اسم كل علامة من علامات الترقيم.

9 ـ كرِّر الخطوات من اثنين إلى ثمانية مع:

علامة الاستفهام،

علامة التعجب،

الفاصلة،

الفاصلة العليا،

قاطعة،

الواصلة،

علامتا الاقتباس،

القوسين،

علامات الحذف،

المنجّمة،

النقطتان،

الفاصلة المنقوطة،

ولأن الكلمات هي رموز تمثل الصوت والمعنى على حدٍّ سواء، من الهامّ جداً تدريب التلميذ على كل أنماط الخطاب. لا يتطلب هذا الأمر اختصاصياً بمعالجة الخطاب، بل ايّ مفتاح للتهجئة من أيّ قاموس بالإضافة إلى مدرّب جيّد.

إذا كانت الأرقام منبهات نسبة إلى التلميذ، ستُطبّق عليها العملية ذاتها. يجب إنهاء كل هذا قبل بدء قائمة الكلمات المنبّهة.

تمارين إضافية لإتقان الرموز

تقنية اللفظ والتهجئة:

1 ـ بواسطة مفتاح التهجئة واللفظ الموجود في القاموس، إشرح وتمرَّن على كيفية لفظ وتهجئة كل الحروف وكيفية تحريك الفم والشفتين واللسان أثناء ذلك.

2 ـ أوضح كل الرموز المختلفة المستعملة في مفتاح التهجئة، كلٌّ بمفرده، مستعملاً العديد من الأمثلة.

3 ـ تأكّد من توضيح صوت ال «سشوا» ورمزه. (في القواميس الإنكليزية)

4 ـ أوضح ما هو المقطع اللّفظي، ثمَّ تمرّن على إيجاد تلك المقاطع وإحصائها في بعض الكلمات المختلفة.

5 ـ أوضح استعمال النبرات ورموزها.

6 ـ اخترْ كلمة من القاموس، لا يملك التلميذ أية فكرة عن كيفية تهجئتها، ودع التلميذ يجد كيفية ذلك باستعمال مفتاح التهجئة مع تقطيع الكلمة لفظياً، ونبرة صوتية صحيحة.

أنماط الطباعة وأشكال الحروف:

1 ـ باستعمال نصوص مختلفة أو مثولات عن مختلف الطباعات وأشكال الحروف المطبوعة، أشر إلى بعض الفروقات بين أشكال الأحرف والأرقام المطبوعة المختلفة.

2 ـ دع التلميذ يجد بعض الفروقات والإدلال عليها:

3 ـ دع التلميذ يجد بعض الفروقات بين:

- الأحرف الطباعية الصغيرة مثل a, g, q, t, y من نمط مطبعي إلى آخر.
- الأحرف الاستهلالية مثل: I والأحرف الطباعية الصغيرة مثل: l.

4 ـ كن متيقظاً لأي إرباك أو فقدان التوجه ودائماً اجعل التلميذ

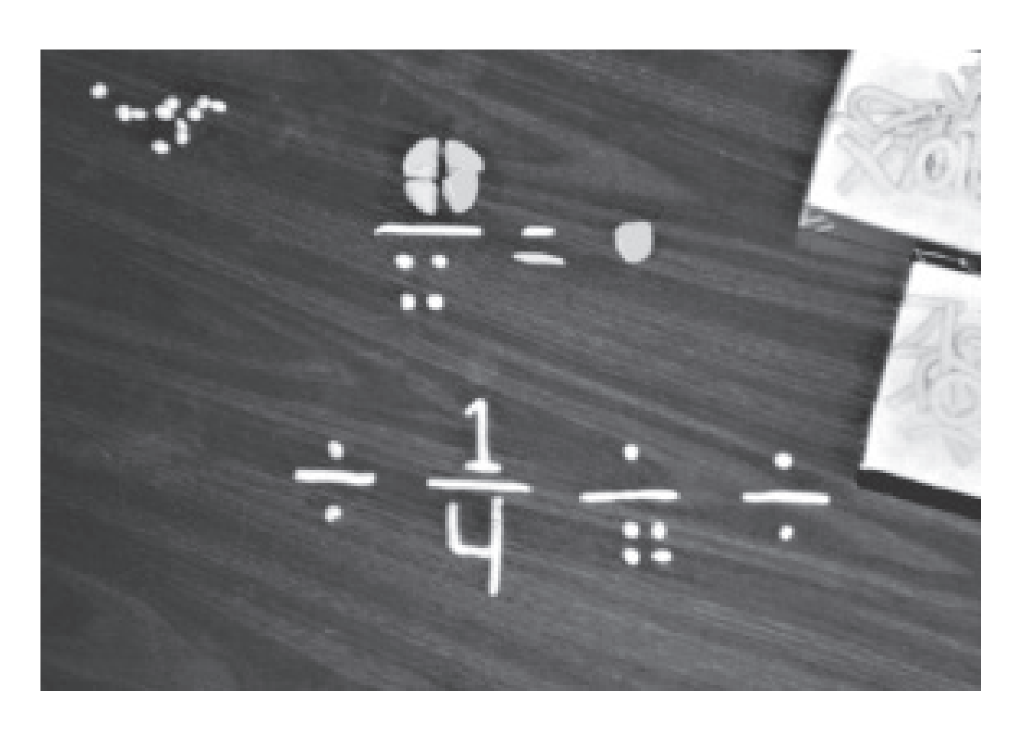
يقوم بتصحيحها.

5 ـ عند الحاجة، دع التلميذ يصنع مختلف النماذج عن الحروف مستعملاً الصلصال، واجعله يدوّن نقاط التشابه والإختلاف فيما بينها.

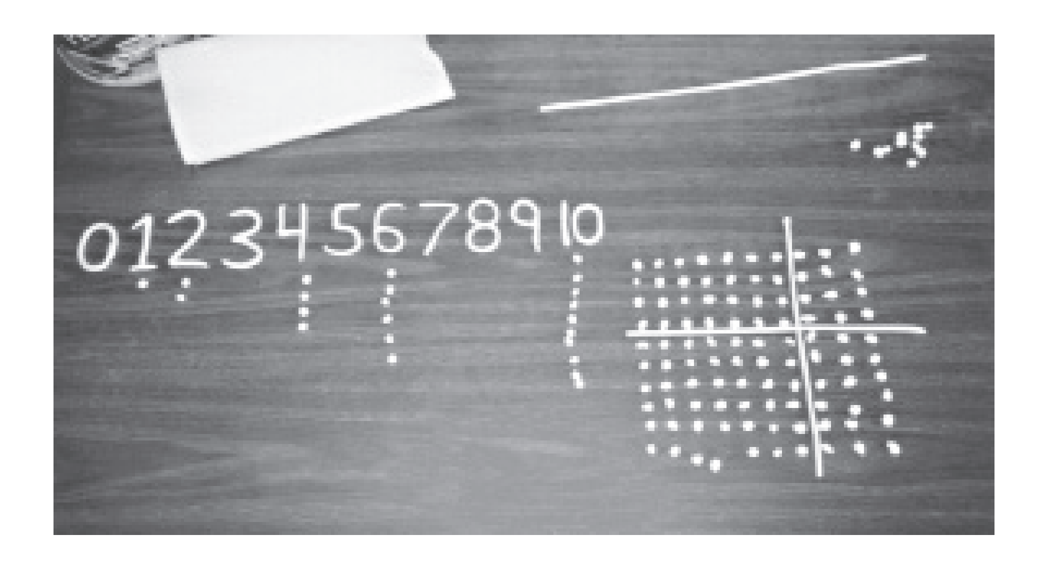
6 ـ من الأمثلة والمراجع الجيّدة حول اختلاف أنماط الطباعة، دليل الصفحات الصفراء للهاتف، إعلانات الجرائد والصحف، وأحرف الرسوم الكاريكاتورية.

رموزٌ أخرى:

كلّ الرموز التي تحثّ الإرباك وفقدان التوجه كرموز الرياضيات والعلوم والقياس والموسيقى وغيرها، يمكن ذكرها، إيضاحها وإتقانها بنفس الأسلوب أعلاه.



مثل كيف يستعمل تقنية الرموز لتمثيل مفهوم تجزيئي 1/4 في الرياضيات



نموذج يظهر كيف نستخدم تقنية الرموز لإظهار معنى الأرقام 1 ـ 2 ـ 4 ـ 6 و 10 ومفهوم العملية الحسابية

$28 = 4 \times 7$

دان، الذي أتى من أجل برنامج ديفس، ما بين السنة الأولى والسنة الثانية في الكليّة، كان لديه موقف أو إنطباع ديسلكسي نموذجي. لقد أظهر ثقة بالنفس مبالغاً فيها. كان من الممكن أن يصبح بائعاً عظيماً حتى لو لم يفعل أيّ شيء حول عجزه في التعلّم.

انتهت حصته الأولى على خير ما يرام وكان من السهل عليه أن يحافظ على توجهه.

عندما طلبنا منه تشكيل حروف الأبجدية من الصلصال، كان لديه ردَّة الفعل العادية لكلّ الراشدين والمراهقين: «هذا هراء الصف الأول ابتدائي!» تذمّرٍ دان، ولكنَّه أكمل التمارين الأساسية لاتقان الرموز وتعلّم الأبجدية بترتيبها الأمامي والعكسي.

الكلمة الأولى التي قام دان باختيارها من قائمة الكلمات المنبّهة لإتقانها كانت «ال التعريف»، ولإظهار التعريف، قام بتشكيل طابة من الصلصال ومجسَّم شخص يشير إلى تلك الطابة. وفجأةً، تورّد وجهه وتوهَّج، وبدأت عيناه تمتلئان بالدموع. ضرب قبضته على الطاولة وقال، «تبّاً»! لِمَ لَمْ يقوموا بتعليمي هذا في الصف الأول ابتدائي؟ إنها عملية بسيطة جداً!».

«أعتقد أنَّهم لم يدروا كيف يفعلون ذلك»، كان الجواب الأفضل الذي حصلت عليه.

الفصل الثاني والثلاثون

ثلاث خطوات لقراءة أسهل

الإدراك الحسّي والتأكيد لدى الديسلكسي

بسبب التشتّت الواسع لانتباه التلاميذ الديسلكسيين وحول محيطهم، سينظرون إلى الكلمة بالطريقة نفسها التي ينظرون بها إلى شجرة في الحديقة العامَّة. لا يرون أولاً، الأوراق على الجانب الأيسر ثم الجانب الأيمن، وثم الأغصان والجذع. بل إنهم يرون الشجرة ككل.

عندما يتعلَّم التلاميذ الديسلكسيون القراءة عبر النظر إلى الكلمة ككلّ، سيخمنّون دائماً ماهية الكلمة، اعتماداً على مظهرها الكلّي. والتخمين سيحدّ من الشعور بالثقة والتأكيد اللذين يحتاجونهما لاكتساب الثقة بقدرتهم على القراءة.

هذه التقنيات البسيطة قد طُوِّرت لتمكين الديسلكسيين من تعلّم المهارات الأساسية المطلوبة من أجل قراءة مريحة، ولمساعدتهم على تعلّم القراءة بسهولة مع فهم المضمون.

هذه العملية يجب استعمالها بعد إكمال عملية إتقان الأبجدية

وعملية إتقان علامات الترقيم كما ذُكرت في الفصل الحادي والثلاثين. ونستطيع أيضاً استعمال هذه التقنيات في جلسة القراءة القصيرة بعد إكمال الخطوة الأخيرة من حصّة التوجّه المذكورة في الفصل السابع والعشرين.

إبدأ باستعمال هذه التقنيات عندما يبدأ التلميذ بتطبيق اتقان الرموز على قائمة الكلمات المنبهة. هذه التقنيات تساعد على تنوّع الجدول وتبديل المهام أحياناً. هذا يمنع حدوث الضجر.

1 ـ القراءة بالتهجئة

الغايات من عملية التهجئة عند القراءة هي:

1 ـ تدريب التلميذ على تحريك عينيه من اليسار إلى اليمن أثناء القراءة. (اللغة الإنكليزية)

2 ـ تمكين التلميذ من تمييز وإدراك مجموعة حروف ككلمات.

يجب على حصَّة القراءة بالتهجئة أن تقتصر على عشر دقائق كحدّ أقصى مع استراحات للفترة ذاتها بين الحصص.

الهدف هنا ليس فهم ما يقرأه التلميذ إنما الهدف جعل التلميذ يدرك الأحرف التي تتألف منها الكلمة، ثمّ تكرار الكلمة من بعدك، هذه ليست عملية صوتية أو لفظية بل إنّها بكلّ بساطة عملية تمييز وإدراك للحرف والكلمة. إذا كان يملك التلميذ

معلومات سابقة حول كيفية لفظ الكلمة وحاول القيام بذلك، قل له ببساطة، «لا داعي للفظ صوت الكلمة». قُلْ فقط اسم الأحرف حرفاً بحرفاً. كل ما نريد منك هو تسمية أحرف الأبجدية وقولها بالترتيب الصحيح المكتوب. ثمّ تقول الكلمة بعد أن أقولها.

الطريقة

تدرّب عملية القراءة بالتهجئة دماغ التلميذ وعينيه على إلقاء نظرة سريعة على الكلمة من اليسار إلى اليمين أثناء القراءة. وكما يجب على الحاسوب تلقي المعلومات بالتسلسل المناسب، يحتاج دماغ الديسلكسي إلى الحصول على المعلومات بالتسلسل والترتيب المراد قراءته. التسلسل المناسب للقراءة بمعظم اللغات هو من اليسار إلى اليمين. وبالطبع يمكن استعمال هذه العملية أيضاً لقراءة خطوط اللغة الأخرى المنظمة من اليمين إلى اليسار أو من الأعلى إلى الأسفل.

عموماً، يملك التلاميذ الديسلكسيون عادتين في القراءة تحدّ من قدرتهم، وهاتان العادتان هما:

1 ـ محاولة القراءة بسرعة.

2 ـ العمل بجهد كبير عبر التركيز بشدّة على مادَّة القراءة.

يمكن إزالة هذه العوائق عبر القراءة بالتهجئة.

قبل البدء بالحصَّة، قُلْ للتلميذ، «أريد منك أن تقرأ بتمهل وبطء. التأكد مما تقرأه أهمّ بكثير من القراءة بسرعة. القراءة ببطء وتأنٍّ سيجعل ذلك أسهل إليك».

إضافة إلى ذلك، تريد من التلميذ الحفاظ على التوجه أثناء القراءة. لذا، عند ارتكاب التلميذ خطأ ما أو عندما يظهر نوعاً من التركيز الشديد، دعه يتأكد من التوجه قائلاً له، «تحقق من نقطتك».

ومن الطبيعي جداً حذف هذه الخطوة عند التعامل مع تلميذ لم يتدرّب على عملية التوجّه.

(الراشدون) الكبار مقابل الصّغار

استعمل مع الطفل قارئاً في الصف الأوّل لهذه العملية. القيام بعملية القراءة بالتهجئة مع راشد هو نفسه، ولكنك بحاجة إلى مادة للقراءة لا تبدو دون مستوى الشخص. استعمل نصاً بسيطاً كهذا الكتاب أو كالجريدة. حتى لو بدا ذلك أكثر صعوبة في بادىء الأمر، سيكون هناك ارتفاع أكبر في الثقة بالنفس عند فوز التحدّي.

الإستعداد للبداية

تأكّد أنّ البيئة مريحة والنور ملائم للتلميذ.

يمكن لطريقة تقديم الكلمات أن تختلف، وذلك اعتماداً على مستوى مهارة الشخص. معظم التلاميذ يستطيعون مسح كل كلمة على الصفحة المطبوعة. غيرهم قد يربكهم عدد الكلمات الكبير الموجود على الصفحة. في هذه الحالة، استعمل قطعة من الورق لتغطي كلّ شيء تحت السّطر الذي يقرأه التلميذ. ثمَّ استخدم قطعة أخرى من الورق لتغطي القسم الأيمن من السّطر الذي تعمل عليه حتّى تتمكن من إظهار كلمة لوحدها عبر انزلاق الورقة من اليسار إلى اليمين.

اجلس في الجانب الآخر من التلميذ بطريقة تكون ادوات القراءة فيما بينكما؟ قل للتلميذ في بداية الحصة: «أنت تتهجّى الكلمة، ثمَّ أقول الكلمة. وبعدها، تكرّر أنت الكلمة من بعدي. وإذا فجأةً علمت ماهية الكلمة أثناء تهجئتها، أكمل التهجئة ثم قل الكلمة دون انتظاري لقولها».

قدِّم الكلمات بالإشارة إليها بواسطة إصبعك أو قلمك أو حتى إظهار الكلمات عبر انزلاق قطعة الورق عنها كما ذكرت أعلاه.

أصِرَّ على قراءة التلميذ ببطء وتأنٍّ.

إنّها الآن مسؤوليتك أن تلتقط إرباكات التلميذ.

انتبه إلى:

تبديل، أو حذف أو تغيير الحرف.

- تحريك الرأس إلى مقربة من الصفحة.
- تغيّر نمط القراءة كالتأتأة والإسراع والتباطؤ أو القراءة بتماثل مملّ وسطحي.
- حكّ العنق أو التململ أو تجعّد الحاجبين.

عند ظهور العلامة الأولى لأيّ إرباك، خبِّىء المادة بيدك واطلب من التلميذ التحقق من التوجه. وإذا تطلب الأمر، خُذ استراحة قصيرة.

امدح أيّ نوع من التحسّن، مدحك هذا هو المكافأة التي يحصل عليها التلميذ. ستُرْفِع من ثقة التلميذ بنفسه.

خلال هذا التمرين، سوف تصل إلى مرحلة حيث يدرك التلميذ العديد من الكلمات أثناء تهجئتها أو حتّى قبل تهجئتها. آنذاك، تقدَّم نحو الخطوة التالية.

2 ـ مسح ـ مسح ـ تهجئة

الهدف من عملية مسح ـ مسح ـ تهجئة هو متابعة التدريب على تحريك العين من اليسار إلى اليمين وعلى تمييز وإدراك الكلمة. وحتى الآن ليس هدفنا فهم ما يُقرأ. إذا كنت تُظهر الكلمات من

خلال الورقة بدلاً من الإشارة إليها، اجعل التلميذ يحرّك قطعة الورقة لإظهار الكلمة الفردية ومن ثمّ سطور النصّ. عندما تتحسن مهارة التلميذ في تمييز الكلمة وتحريك العين، تخلص من قطعة الورقة المنزلقة من اليسار إلى اليمين وابقِ على القطعة الأولى التي تنزلق من الأعلى إلى أسفل الصفحة مشيراً إلى سطر من الصفحة كل مرّة، حفاظاً على عدم تشابك الأسطر ببعضها البعض في نفس الوقت.

التعليمة الجديدة هي: «اجعل عينيك تمسح الكلمة. إذا لم تخرج الكلمة من فمك، فامسحها مرة أخرى. وإذا لم تخرج من فمك للمرة الثانية، قم بتهجئتها ثمّ سأقولها لك وستكرّرها من بعدي».

عند ظهور العلامة الأولى لأيّ إرباك، قُمْ بتغطية المادَّة بيدك، واطلب من التلميذ أن يتحقق من التوجه.

امدح بإخلاص وصدق كلّ علامة تُظهر التحسّن.

إذا كنت تتعامل مع طفل مستخدماً قارئاً بدائياً أو في الصف الأول ابتدائي، استعمل هذه الخطوة إلى أن تُدْرك معظم الكلمات أثناء مسحها. ثم قُلْ، «هذا الكتاب سهلٌ جداً. نريد استعمال شيءٍ أكثر صعوبة». زِدْ في صعوبة المادة بمعدّل مستوى صف أعلى. في البداية، قد يرتاب التلميذ من فكرة قراءة شيء

أكثر صعوبة، لذا قل له، «إذا كانت صعبة جداً، يمكننا العودة».

عندما يستطيع التلميذ أن يميّز ويدرك تقريباً كل كلمة في المستوى المناسب له، انتقل إلى الخطوة التالية: وضع الصورة عند الوصول إلى علامة ترقيم.

3 ـ الصورة عند علامات الترقيم

الهدف الوحيد من القراءة هو فهم ما تقوم بقراءته. إنّ القراءة دون فهم كلّي وتام لما نقرأه هي مصدر معظم إساءة الفهم في أيّة مادة وفي أية مرحلة.

إن الهدف من وضع صورة لدى الوصول إلى أية ترقيم هو الحصول على إدراك وفهم تام وكلّي لما تقرأه.

في اللغات الغربية المكتوبة، كُلّ فكرة كاملة إمّا أنْ تتبع بعلامة ترقيم أو تطوَّق بعلامات الترقيم. يجب تصور أو إحساس الفكرة عند اكتمالها.

أخبر التلميذ، «سنقوم الآن بإضافة المعنى لما تقرأه. بالنسبة إلينا، علامة الوقف تعني «الصورة». «عندما ترى علامة ترقيم، تخيَّل صورة في عقلك لما قد قرأت منذ لحظات».

الصورة عند علامة الترقيم هي خطوة إضافية إلى الخطوة السابقة: مسح ـ مسح ـ تهجئة.

أشر إلى علامات الترقيم حيث يجب على التلميذ التوقف وتشكيل صورة عقلياً:

- النقاط.
- علامات التعجب.
- علامات الإستفهام.
- الفواصل.
- علامتا الاقتباس.
- الفواصل المنقوطة.
- القوسان.
- النقطتان.

اجعل التلميذ يقرأ جملة قصيرة أو عبارة (فقط الكلمات التي تقود إلى أول علامة ترقيم). أوقف التلميذ من النظر إلى الكلمات التي قام بقراءتها. قُم بتغطية الكلمات بيدك إذا كنت بحاجة لذلك.

إسأل التلميذ، «ماذا ترى؟».

إذا كانت العبارة شيئاً لا يستطيع التلميذ تصوّره مثل «في

القديم» أو «مرّة في قديم الزمان»، اسأله، «كيف تشعر؟ أو ما الذي تشعر به؟» أو «ماذا يعني ذلك لك؟».

أحياناً، ستواجه كلمات غير منبّهة أو غير معروفة حيث لا يجد التلميذ الديسلكسي لها أي معنى. عندما يحصل ذلك، يمكنك شرح المعنى أو البحث عنها في القاموس.

بعض الكلمات المنبهة قد تسبّب الإرباك وفقدان التوجه. اشر إلى الكلمة المنبّهة واطلب من التلميذ أن يتحقق من توجهّه وأكمل من حيث وصل.

إذا كانوا قد طبقّوا إتقان الرموز على تلك الكلمة، ستكون قد واجهت تعريفاً معيناً للكلمة الذي هو بحاجة إلى أن يُتْقَن أيضاً.

في مرحلة ما، سيبدأ التلميذ طوعاً بالقراءة لرغبته وسروره بذلك. حالما تلاحظ أن أحدهم يقرأ مقالة أو نصّاً ما فقط لاستمتاعهم بذلك، سيكون عملك قد أُنْجِزَ. قُمْ ببعض التدريبات فقط إذا طُلِبَ منك ذلك، وشجِّع التلميذ على استعمال اتقان الرموز على ايّ كلمة أو عبارة تسبب الإرباك والتشوش.

<u>الفصل الثالث والثلاثون</u>

إتقان رموز الكلمات

معظم الناس، حتّى الذين لا يعانون من الديسلكسيا، لا يعرفون تعاريف الكلمات المنبّهة العامة، رغم أنها أكثر الكلمات المستعملة في اللغة الإنكليزية. لقد قابلت معلمين للغة الإنكليزية الذين لم يستطيعوا تعريف «the» أو «a» بطريقة أخرى غير أنّهما أدوات تعريف. ستتحسَّن مهارات أيّ شخص في القراءة والفهم بكلٍ سريع ووسيع عبر إتقان التعاريف لتلك الكلمات.

ممنوع التركيز

يجب على تقنية الرموز أن تكون ضمن نشاط، مرح ولعب محبّب. اعتبر أن الكلمات والرموز هي ألغاز، وأنّ كل تعريف يشكّل قطعة من تلك اللعبة. معظم الديسلكسيين قد واجهوا تجربات محبطة في المدرسة، لذا فإن الكثيرين يعتمدون على نظام الحفظ الروتيني ليخدعوا الآخرين بأنهم تعلموا شيئاً. إنّ تشكيل الأحرف من الصلصال لا يساعد على كسر عادة التركيز المجهد فحسب، بل يسمح للشخص القيام بشيء خلّاق كنشاط تعليمي.

سواء كنت تقوم بعملية إتقان الرّموز بنفسك، أو كنت تساعد أحداً آخر بها، اجعلها تجربة تعليمية حقيقية. اعتبر ارتكاب الخطأ والقيام بالأشياء بشكلٍ غير صحيح أمراً عادياً، فإيجاد الأخطاء هو أفضل طريقة لتعلّم الأشياء. فالقليل جداً من الناس قد سبق وتعلّموا كل التعاريف لهذه الكلمات.

إذا تعثّر أو أُرْبِكَ التلميذ حيال كلمة معيّنة أو رمــزٍ معيَّن، دوِّن ذلك عندك للمرجع المستقبلي، وانتقل إلى كلمة اسهل. وإذا اصبح الجوّ مملاً، خُذْ استراحة وتحقق من التوجه.

فيما يلي هناك خطوات من أجل إتقان الرموز والكلمات، إضافة إلى بعض التلميحات عن كيفية البدء وعن قائمة الكلمات المنبهة.

نظام إتقان الرّموز

1 ـ ابحث عن الكلمة في القاموس.

2 ـ إذا لم تكن تعلم كيف تلفظ الكلمة، جِدْها.

3 ـ إقرأ التعريف الأوّل والأمثلة عنها بصوتٍ عالٍ.

4 ـ رسِّخ مفهوماً واضحاً للتعريف وناقشه، ثمّ ألِّف جملاً أو عبارات مستعملاً تلك الكلمة مع ذلك التعريف. كرّر هذا حتى تكون لديك صورة واضحة لتعريف الكلمة في مخيلتك.

5 ـ شكِّل مجسماً من الصلصال للمفهوم الموصوف في التعريف. وإنَّ كيفية تشكيل ذلك المجسم، مذكور في التعليمات أدناه.

6 ـ اصنع الرمز أو أحرف الكلمة من االصلصال.

تأكَّد من أن الكلمة تُهجَّأ بشكلٍ صحيح باستخدام الأحرف الطباعية الصغيرة. إلاّ إذا كان الاسم يجب أن يبدأ بحرف استهلالي.

7 ـ قُمْ بتشكيل صورة عقلية لِما قد خُلِق.

8 ـ قل للمجسَّم بصوتٍ عالٍ: «أنت (الكلمة)، وتعني (التعريف)».

(مثال: «أنت طويل، وتعني أكثر من الطول العادي الطبيعي»).

9 ـ قل بصوتٍ عالٍ للكلمة أو الرِّمز: «أنت تقولي (الكلمة)» (مثال: «انت تقولي طويل»).

ألِّف المزيد من الجمل والتعابير إلى أن تتمكَّن من القيام بذلك بسهولة تامَّة. تأكد أن استعمال الكلمة يتلاءم مع التعريف الذي قمت به.

هذه التمارين التالية هي اختيارية:

أ ـ ألمس وقُلْ أحرف الكلمة.

ب ـ أكتب الكلمة.

قبل البدء بالكلمة المنبهة، تمرَّن على خطوات تقنية الرّموز بتطبيقها على الكلمات السهلة مثل حمل، أو تفاحة أو هرّة. يجب على الأسماء أن تكون سهلة للتصوّر وللتشكيل عبر استعمال الصلصال. بعد ذلك، حاول العمل على الفعل أو الصفة مثل يقفز أو طويل. هذه الطريقة ستجعل التلميذ يتعوَّد على القيام بكل تلك الخطوات.

أداة التعريف (ال)



1 ـ تعني هذا الشيء الموجود هنا أو الشيء الذي تمَّ ذكره. [أعطني الكرة. افتح الكتاب].

2 ـ تعني واحداً من مجموعة ما.



[الرجل على اليسار أطول. خُذْ الواحدة على الأعلى].



[البرتقالة هي فاكهة. الفيل هو ثديي.].

(أمثلة حول كيفية إظهار ثلاثة تعاريف لأداة التعريف «ال» مع تقنية الرموز).

قد يكون هناك المزيد من الكلمات المنبهة الإضافية التي يجب إتقانها إلى جانب الكلمات المذكورة أدناه، ولكن ذلك يعتمد على الشخص وحده. هذه الكلمات قد تكون كلمات أساسية في مواضيع صعبة أو كلمات يُخطىء تهجئتها أو ألفاظاً مجانسة أو مصطلحات جديدة أو حتى كلمات مقروءة دائماً بشكلٍ غير صحيح. لذا، قُمْ بتدوينها كلَّما واجهتك تلك الكلمات وأضفها إلى قائمة الكلمات المراد إتقانها.

تلميحات من أجل إتقان رموز الكلمات المنبّهة

إنّ الكلمات المنبهة المذكورة أدناه هي أكثر الكلمات التي غالباً ما تسبّب التشوش والإرباك خلال القراءة أو الكتابة أو التواصل. إنّها مربكة لعدَّة أسباب، منها:

أ ـ لا يملك الشخص صورة فكرية لمعنى الكلمة أو لما تمثّل.

ب ـ لدى الكثير من هذه الكلمات معانٍ متعددة.

هنا يوجد طرقٌ لجعل عملية الإتقان أبسط وأسهل.

1 ـ استعمل قاموساً يعطي جملاً وعبارات كأمثلة مع كل تعريف.

2 ـ استمرّ في تأليف جملٍ وعبارات كأمثلة من تعريف معيّن، إلى أن تتأكّد أنّك بتّ تعرفه جيداً وأصبحت مرتاحاً في استعمال

الكلمة مع ذلك التعريف.

3 ـ إبدأ بالكلمات ذات تعاريف قليلة مثل أدوات التعريف والتنكير a, an, the والضمائر: أنا، أنت، أنتم، نحن، هو، هي، وأسماء الإشارة: هذا، وذلك.

4 ـ استبدل تعريف الكلمة بجملة أو عبارة. هذا يساعد على توضيح المعنى، فتكون على معرفة إن كنت تستخدم الكلمة بشكلٍ صحيح أم لا.

مثال

إنّ كلمة «a» قد تعني «واحدة» أو «لكل واحدة» إذا كنت تستعمل التعريف الأول حيث تعني «واحدة» وجملتك هي «البيض يساوي 1.00$ للدزينة»، تستطيع استبدال كلمة التعريف بالتعريف «واحدة»، فتصبح الجملة، «البيض يساوي 1.00$ الدزينة الواحدة. ولكن هذه الجملة لا تبدو صحيحة. وباستعمال التعريف الثاني حيث تعني «لكلّ واحدة»، واستبداله بأداة التعريف، تصبح الجملة: «البيض يساوي 1.00$ لكل دزينة واحدة»، وهذا صحيح.

5 ـ أولاً اتقن التعريف الأول أو الرئيسي لكل كلمة على القائمة، واخلق فقط تعريفين إلى أربعة تعاريف في الجلسة الواحدة لأن العمل على الكثير من التعاريف في آنٍ معاً سيسبب الإرباك والتشوّش. حالما تتقن التعريف الرئيسي لكلّ كلمة، عُدْ إلى القائمة ثانيةً وأكمل التعاريف الباقية لكلّ كلمة.

6 ـ إذا واجهت تعريفاً لم تفهمه، فمن المحتمل وجود كلمة ضمن التعريف لم تفهمها. لذا، تستطيع البحث عن تلك الكلمات واتقانها أو البحث عن التعريف في قاموسٍ آخر إذا كان يشرحه بوضوحٍ أكبر.

7 ـ إنّ كلمة «يكون» وكافة مشتقاتها الأخرى مثل "كان" و"يكونون" هي الكلمات الأكثر صعوبة للإتقان على القائمة كلّها. لذا، أتركها للنهاية وابقِ في متناول يدك كتاب قواعد أي كتاب النحو والصرف.

8 ـ تأكّد بأن مجسمات الصلصال التي تقوم بتشكيلها هي «واقعية». لا يعني هذا أن عليك أن تنجزها ببراعة تامة أو أن تشبه الحقيقة بالضبط. هذا يعني أنّ على المجسم أن يكون ذات ثلاثة أبعاد وأن يمثل الواقع الحقيقي بشكلٍ واضح وقابل للإدراك. يجب ألا يكون مجرّداً أو رمزياً كثيراً. فلا تستطيع قطعة من الصلصال أن تمثّل سيارةٍ؛ يجب، على الأقل، أن تملك تلك القطعة أربع عجلات.

9 ـ قد يبدو مجسَّم الصلصال كصورة أو شكل لاصق، ولكن عليه أن يكون كبيراً وثابتاً كفاية ليقف بنفسه. وعندما تريد إظهار فعل أو انفعال ما، عليك وضع الأذرع والأرجل في المكان المناسب، وعليك نحت التعابير على راس المجسَّم.



تعريف أحد ألأطفال لحرف العطف "و"

10 ـ إستعمل أسهماً من صلصال لإظهار الإتجاهات والتراتبية.

11 ـ إصنع حبلاً من الصلصال وحوّله إلى «فقّاعات»، كما في الرسوم المتحركة، ملتصقة برأس الشخص للتعبير عن فكرة

تجول في عقله. أظهر ما يدور في عقله ضمن جوانب «الفقاعة».

12ـ شكّل الأحرف من الصلصال كما تظهر في أسلوب الطباعة أي أحرف طباعية صغيرة، كما تُكتب عادةً في الكتب. فقط ضمير المتكلّم «أنا» والأسماء الخصوصية تبدأ دائماً بالأحرف الاستهلالية. تحقق من صحة كتابة الكلمة بعد أن تكون قد صنعتها من الصلصال.

13 ـ بعض الكلمات تُجمع وتُصنَّف مع صيغها واشكالها ومشتقاتها. عليك استعمال كتاب للنحو والصرف والقواعد لفهمها بشكل تامّ. هذه فرصة لتعلّم واتقان ما يحصل للكلمة عندما تضيف بعض الزوائد المختلفة إلى أواخرها، وأيضاً كيف أنّ الكلمة تتغير اعتماداً على كونك تتكلَّم بصيغة الحاضر أم الماضي أو المستقبل.

14 ـ في الوقت الذي تتقدم في لائحة الكلمات، قد تلاحظ أنّ تعاريف كلّ كلمة مصنَّفة نسبةً إلى نوع تلك الكلمة أيّ مكان إعرابها: اسم، صفة، ظرف، فعل، ضمير، حرف عطف، حرف جرّ، أو صيغة تعجّب. العودة إلى كتاب النحو والصرف والقواعد وتعلم ماهية تلك الكلمات، قد تساعدك على إيجاد الفرق بين التعاريف بصورة أوضح.



نموذج من الصلصال لكلمة "اسم"

15 ـ إذا بدا لك التعريف صعباً ومربكاً، خذ استراحة موجزة. انظر من النافذة أو قِفْ لدقيقة أو مدِّد ذراعيك، وتأكَّد من التوجه قبل المتابعة.

الكلمات المنبهة (مثيرات القراءة)

ء	الذي	أنتِ	إياهم
آ	اللاتي	أنتم	اياهما
أ	اللتان	أنتما	إياهن
ابتدأ	اللذان	أنتن	إياي
أبدأ	اللذين	آنذاك	أيضاً
أثناء	أم	أنشأ	أين
أخذ	أَمَا	أو	أينما
آخر	أمّا	أوشك	بِـ
أخرى	إمّا	أولئك	باتَ
إذ	أمام	أي	بئسَ
إذا	أمسى	أي حال	بدأ
إذما	أنْ	أيا	بدون
إذنْ	أنْ	إياكَ	بَعد
أصبح	أنّ	إياكِ	بعدئذ
أضحى	إنْ	إياكم	بعض
أل التعريف	إنّ	إياكما	بعيد
ألا	إنا	إياكن	بل
إلا	أنا	أيان	بيد
إلى	أنى	إيان	بين
الآن	انبرى	إيانا	بينما
التي	أنتَ	إياها	تحت

تقريباً	سواء	قليل	لكِ
ثم	سوى	كـــ	لكم
جداً	سوف	كادَ	لكما
جعل	شرع	كانَ	لكن
جميع	صار	كأن	لكنَّ
حاشا	ضمن	كثير	لم
حبذا	طفق	كذلك	لمّا
حتى	ظل	كل	لنْ
حرى	عدا	كلا	له
حوالي	عسى	كلتا	لها
حيث	على	كم	لهم
حيثما	عنْ	كما	لهنّ
حين	عند	كي	لو
خارج	عين	كيف	لي
خلال	غير	كيفما	ليت
خلف	فـــ	لِـــ	ليس
دائماً	فقط	لا (الأمر)	ما
داخل	فوق	لا الناهية	ما انفك
دون	في	لأن	ما برح
ذاك	قام	لاسيما	ما دام
ذانك	قبل	لدى	مازال
ذلك	قد	لذا	ما فتىء
ربما	قريب ـ قريباً	لعل	ماذا
ساء	قطّ	لكَ	متى

مثل	هن	فعلتِ	تقفان
مرة ثانية	هنا	افعلا	يقفون
مع	هناك	افعلوا	تقفون
معظم	هو	افعلي	تقفين
ممتلىء	هؤلاء	تركَ	وقفا
مَنْ	هي	يترك	وقفتما
مِنَ	هيّا	اترك	وقفوا
من جديد و		يتركان	وقفتم
منذُ	وراء	تتركان	وقفتِ
من ذا	يا	يتركون	قفا
من غير	يجب	تتركون	قفوا
مهما	يكون	تتركين	قفي
نحن	فعَلَ	تركا	رَكَضَ
نحو	يفعلُ	تركتما	يركض
نِعْمَ	افعل	تركوا	اركض
نفس	يفعلان	تركتم	يركضان
هاتان	تفعلان	تركتِ	تركضان
هذا	يفعلون	اتركا	يركضون
هذان	تفعلون	اتركوا	تركضون
هذهِ	تفعلين	اتركي	تركضين
هب	فعلا	وَقفَ	ركضا
هل	فعلتما	يقف	ركضتما
هم	فعلوا	قف	ركضوا
هما	فعلتم	يقفان	ركضتم

ركضتِ
اركضا
اركضوا
اركضي
صَنَعَ
يصنع
اصنع
يصنعان
تصنعان
يصنعون
تصنعون
تصنعين
صنعا
صنعتما
صنعوا
صنعتم
صنعتِ
اصنعا
اصنعوا
اصنعي
ذَهَبَ
يذهب
اذهب
يذهبان

تذهبان
يذهبون
تذهبون
تذهبين
ذهبا
ذهبتما
ذهبوا
ذهبتم
ذهبتِ
اذهبا
اذهبوا
اذهبي
أَخَذَ
يأخذ
خذ
يأخذان
تأخذان
يأخذون
تأخذون
تأخذين
أخذا
أخذتما
أخذوا
أخذتم

أخذتِ
خذا
خذي

الفصل الرابع والثلاثون

إكمال العملية

الغاية من الأنظمة الموصوفة في الفصول السابقة هي تصحيح ظاهرة العجز في التعلّم أيّ تصحيح الديسلكسيا.

إنَّ فترة البرنامج المقدم في مركز الإرشاد لدينا، هي بمعدَّل ثلاثين ساعة. ومعظم ذلك الوقت يكرَّس إلى نظام إتقان الرموز للرموز المنبهة الفريدة للشخص. إنَّ عملنا هو تدريب الناس في مهارات التحكّم بتوجّههم ومساعدتهم على إتقان تقنية الرموز. وتكمن مهمتهم في إكمال الكلمات على قائمة الكلمات المنبهة وذلك بعد الإنتهاء من برنامجنا.

كما أنّنا ندرّب أيضاً أحد الأبوين، الزوج أو الزوجة، أو حتّى أيّ عضو آخر في العائلة، على تقنيات تدريس أساسية، حتى يستطيعوا الإستمرار في تقديم الدعم والمساندة في المنزل. وهؤلاء الأشخاص الذين يلتحقون ببرنامجنا، يأتون بعد ذلك لأخذ جلسات قصيرة تعديلية.

لا تكمل بالفعل مهمَّة التصحيح، إلى أن تتوقف الحلول

الملزمة لدى الشخص عن العمل. كلّ ما بقي يستعمل الشخص الحلول القديمة، سيبقي على مشكلته القديمة إذ أنَّ لا شيء أساسياً سيتغيّر. لذا، لتصحيح الديسلكسيا، يجب إلغاء الحلول القديمة الملزمة تماماً.

بدأ التسلسل التامّ للأحداث التي نتجت لدى الشخص الذي يكتسب الحلّ القديم في الدرجة الأولى، لأنَّ الشخص لم يستطع التفكير بكلمة منبهة. اتقان التعريف الأول أو الرئيسي للكلمة المنبهة، سيسمح للشخص ببدء التفكير بتلك الكلمة بطريقة غير لفظية. كما أنّ تلك الكلمة ستوقف من تسببها بالحل القديم. وعندما تُتقن كلّ كلمة ـ ولو جزئياً، ستتلاشى الحلول القديمة وتنتهي بنفسها.

ولا شيء يحث الحلول القديمة، لذا، لن تحدث أتوماتيكياً. وعندما يختبر الشخص الحياة، سيكتشف أشياءَ تعمل بشكل أفضل بكثير ممّا كانت تفعله الحلول القديمة. عندئذٍ، سيتمّ تغيير وتبديل تلك الحلول القديمة.

إنَّ الفكرة التي ترسخت بعمق أنّ التصرفات الملزمة قد تتوقف بنفسها، قد تبدو غير قابلة للتصديق. ولكنها تفعل، خاصةً عند وجود بيئة مساندة. وبعد بضعة أشهر، تكون معظم تلك التصرفات قد اختفت.

إنَّ اختبار فقدان حلّ قديم هو البرهان الوحيد الذي يحتاجه الشخص لمعرفة حقيقة كون الديسلكسيا لديه قد تمَّ تصحيحها وبأن التغيير الذي حصل هو دائم وليس مؤقتاً.

هذا الكلام لا يعني أنّ على الديسلكسيين إتقان التعاريف الأساسية للكلمات المنبهة فقط. في هذا الوقت تبدأ الحلول القديمة بالاختفاء، ولكن لا تُتقن الكلمة إلاّ إذا أُتقِنت كلّ تعاريفها. يجب على الديسلكسيين ممارسة موهبة التفوّق والاتقان لديهم وانجاز العمل بالكامل.

يجب على الفرد أيضاً تذكّر مراجعة توجهه، كلَّما حدث الإرباك لأيّ سبب كان. سيكون هناك أشياء غير كلمات في حياة الفرد وبيئته التي ستحثّ الإرباك لديه. هذه الإرباكات العفوية التلقائية ليست بالديسلكسيا، ولكنها تتقاسم الميزات والصفات ذاتها. وهذه الإرباكات عادةً ما تسبب هلعاً مرضياً. أما التوجه، فيلغيها ويحدّ منها. مع ذلك، فإن التعامل مع الهلع ليس موضوع هذا الكتاب.

على الشخص أيضاً أن يكمل اتقان الكلمات المربكة التي تواجهه، مستعملاً نظام اتقان الرموز. إنَّها طريقة رائعة وعظيمة لدراسة مواضيع جديدة. في الواقع استخدم العديد من الاشخاص، الذين قاموا بتصحيح الديسلكسيا لديهم والذين يقصدون الجامعات، إتقان الرموز خاصة على الكلمات الموجودة

في فهرسـت كتبهـم وهـذا مـا سـاعدهم عـلى نيـل معـدلات جيـدة جداً في جامعاتهم.

الفكرة النهائية التي أريد أن أختم بها هي شيء سبق وذكرته في نهاية الفصل الحادي والعشرين.

عندما يتقن أحد شيئاً ما، يصبح هذا الشيء جزءاً لا يتجزأ منه.

كما أنه يصبح جزءاً من تفكيره وعملية إبداعه. يزيد جودة ونوعية أفكاره اللاحقة وإبداعه.

Recommended References

Dictionaries:

Webster's New World Children's Dictionary.

Macmillan

Clearly written, well formatted and nicely illustrated, this dictionary is excellent for doing Symbol Mastery with all age groups. Included with the Davis Symbol

Mastery kit (see order form).

The American Heritage Children's Dictionary.

Houghton Mifflin

This dictionary is excellent for children and adults. It contains clear example sentences for every definition, and is printed in a large type face.

The Concise Oxford Dictionary of Current English.

Oxford University Press

Although you might need a magnifying glass,when it comes to the Queen's English, there is no better reference. This is where you will find literary or obscure definitions for a word.

Hirsch, E. D., Jr.

A First Dictionary Of Cultural Literacy.

Houghton Mifflin

This contains twenty-one glossaries and covers every K -12 subject a person might study. Mastering all the terms will either make someone a trivia expert or earn them SAT score over 600. There is a more advanced version, entitled Dictionary of Cultural Literacy, but this "First" version is ideal for dyslexics.

The Macmillan Visual Dictionary.

Macmillan

A full-color dictionary covering 600 subjects.

Identifies over 25,000 terms with detailed, accurate illustrations. A dyslexic's dream come true.

Thorndike, E. L. and Barnhart, Clarence L.

Beginning Dictionary. Intermediate Dictionary Advanced Dictionary.

Doubleday edition. Scott Foresman

These are current editions of the old red dictionaries we used in school. Definitions are set easy-to-read type and are easy to understand.

The World Book Dictionary.

World Book- Childcraft International

For the person who gets addicted to Symbol Master or learns to love words, this two–volume dictionary is one of the best.

Grammar and Writing Improvement:

Terban, Marvin.

Checking Your Grammar.

Scholastic Inc.

A simple, concise presentation of all the basic elements of grammar, with lots of examples. Indexed. Included with the Davis Symbol Mastery kit (see order form).

Warriner, John E.; Whitten, Mary E.; and Griffith, Frances.

Warriner's English Grammar and Composition.

First – Fifth Course Harcourt Brace

These hardcover textbooks are the ultimate references for grammar, punctuation and correct English usage. They contain excellent explanatory sections, examples and exercises. Indexed.

Write Source 2000.

The Write Source D. C. Heath and company

This handbook is for middle school and high school\ adult students. It contains well-written sections on parts of speech, language usage punctuation. Contains lots of lively examples.

Evers, James L.

The Hate to Write But Have to Writer's Guide.

James L. Evers Associates

An easy to read seventy-two-page training program that teaches the steps of planning, drafting, revising, and editing. Utilizes the effective principles of mind-mapping.

Recommended Reading

Armstrong, Thomas, Ph.D.

The Myth of the ADD child.

Dutton

Dr. Armstrong presents 50 strategies parents can use

to improve children's behavior and attention span without drugs, labels or coercion.

Freed, Jeffrey and Parsons, Laurie

Right-Brained Children in a left-Brained World:

Unlocking the potential of your Add Child

Fireside

This book offers a step-by-step program that shows parents how to work with, rather than against, the special abilities of the ADD child.

Hartmann, Thom.

Attention Deficit Disorder: A Different Perception

Underwood Books

Explores the benefits of all "ADD" mind, and provides good reasons for "distractible" people to celebrate their creative thinking style.

Smith, Joan.

You Don't Have to Be Dyslexic.

Learning Time Products

Dr. Smith describes assessment and treatment procedures that have proven success helping dyslexic children and adults. Clearly written and narrated with numerous case histories.

Temple, Robin

Dyslexia: Practical and Easy-to-Follow Advice (Your Child Series)

Element

This book surveys the main treatments available for dyslexia, comparing them to the Davis approach. It also offers guidelines for evaluation and practical advice for emotional issues faced by parents and their dyslexic children.

West, Thomas G.

In the Mind's Eye.

Prometheus Books

An in-depth look at the connections between creative ability, visual thinking, academic learning difficulties and the remarkable people who share these traits.

Recorded Books

Recording for the Blind and Dyslexic

20 Roszel Road

Princeton, NJ08540

(609)452-0606

Internet: http://www.rfbd.org/

This organization recently changed its name to incorporate people with "word blindness" (an earlier term for dyslexia).

Their extended-play tapes require a special player. More than 75,000 educational and professional books are available, including school textbooks and The Gift of Dyslexia.

Davis Dyslexia Correction Programs

Reading Research Council

Davis Dyslexia Correction Center

1601 Old Bayshore Highway, Suite 260

Burlingame, CA 94010

+1(650)692-8990; fax+1(650)692-8997

Toll free in US and Canada:1-800-729-8990

E-mail:RRC@dyslexia.com

Founded in 1982 by Ron Davis and Dr. Fatima Ali, this is the largest and most experienced Davis center in the world. It offers individualized counseling programs to children and adults with learning problems.

الفهرس

الفصل العاشر

الفصل الحادي عشر

الفصل الثاني عشر

الفصل السابع عشر

الفصل الثامن عشر

الفصل التاسع عشر

الفصل العشرون

الفصل الثالث والثلاثون

الفصل الرابع والثلاثون

إنتباه للقرّاء:

إنَّ المعلومات والمناهج الموصوفة في هذا الكتاب هي مجانية لكلّ من يريد استخدامها مع الأصدقاء، والطلّاب والعائلة. لكن، "ديفس"، "ديفس لتصحيح الديسلكسيا"، "ديفس للإستشارات التوجيهية"، "ديفس لإتقان الرياضيات"، "ديفس لإتقان الإنتباه"، ديفس لإتقان الإشارات"، "إستراتيجيات ديفس التعليمية"، طريقة ديفس للتوحّد وشعار DDA هي ماركة تجارية لرونالد ديفس وإتحاد ديفس ديسلكسيا العالمي. إنّ استعمال هذه العلامات السابقة الذكر للإشارة إلى الخدمات أو المنتوجات التعليمية، العلاجية والإستدلالية بالإضافة إلى الهدف الإعلاني، هي محصورة فقط للمحترفين المرخصّ لهم والذّين خضعوا للتدريب المكثّف، والمطلوب منهم المحافظة على معايير صادقة للجودة.

إذا أردت البحث عن محترف للمساعدة في طرق ديفس ، الرجاء التحقّق من أقرب إتحاد ديفيس للديسلكسيا قريب منك أو على الموقع الإلكتروني www.dyslexia.com لضمان حصولك على الخدمات من مدرّب حالي محترف ومرخّص.

إتحاد ديفس ديسلكسيا العالمي



ـ المنظّمة العالمية لتدريب ديفس مع قاعدة بيانات قابلة للبحث حول مُدَرّبي طريقة ديفس المرخّصين حول العالم.

1601 Bayshore Highway, Suite 260

Burlingame, CA. 94010 USA

Tel + 1 (650) 692-7141 or 1 - 888 - 999 - 3324

(toll - Free in USA or Canada)

Fax: +1(650) 692-7075

Internet: www. dyslexia.com

Professional Training Workshops: training@dyslexia.com

General inquiries: ddai@dyslexia.com